YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA
SMP AMAL MULIA 2
Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyososg Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

PENILAIAN HARIAN SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran	:	PENJASORKES
Nama	:	
Kelas	:	VII (TUJUH)
Hari dan Tanggal	:	
Waktu	:	45 Menit

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia yaitu
   a. PBVSI
   b. PTMSI
   c. PBSI
   d. PSSI

2. Seorang pemain di nyatakan menang dalam satu set rally point pada permainan bulu tangkis apabila telah mencapai angka…
   a. 25
   b. 20
   c. 15
   d. 21

3. Alat pemukul yang di gunakan dalam permainan bulu tangkis yaitu…
   a. Stick
   b. Raket
   c. Bet
   d. Saringan

LIVEWORKSHEETS

4. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki…

   a. Kaki terkuat

   b. Kaki kanan

   c. Kaki kiri

   d. Kedua kaki

5. Nomor Lari,lompat,lempar, termasuk kedalam bagian dari..

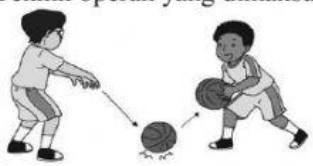
   a. Atletik

   b. Renang

   c. permainan

   d. bela diri

6. Teknik operan yang dimaksud pada gambar tersebut adalah .....



   a. Over head pass

   b. Pivot

   c. Chest pass

   d. Bounce pass

7. Tujuan utama dalam tolak peluru adalah…

   a. Melempar peluru bebas

   b. Menolak peluru sejauh mungkin

   c. Menjatuhkan peluru ke arah samping

   d. Melepar peluru sedekat mungkin

8. Di bawah ini yang *bukan* termasuk nomor lompat dari atletik yaitu ...

   a. Tolak peluru

   b. Lompat jauh

   c. Lompat tinggi

   d. Lompat galah

LIVEWORKSHEETS

9. Servis yang biasa di gunakan dalam permainan ganda pada permainan bulu tangkis adalah servis..

   a. tinggi

   b. sedang

   c. panjang

   d. pendek

10. Salah satu Teknik dasar dalam permainan bola basket...

   a. Dribling,

   b. Heading

   c. Smash

   d. Servis

11. Induk organisasi atletik Indonesia adalah…

   a. FIBA

   b. PERBASI

   c. PTMSI

   d. PASI

12. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor...

   a. lari

   b. lompat

   c. loncat

   d. lempar

13. Berikut salah satu cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis yaitu…

   a. Penholder grip

   b. American grip

   c. Indonesian grip

   d. Shakehand grip

LIVEWORKSHEETS

14. Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah…

    a. Lima orang

    b. Empat orang

    c. Enam orang

    d. Delapan orang

15. Gerakan pada lompat jauh berupa gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan,di sebut dengan teknik..

    a. Tumpuan

    b. Melayang

    c. Awalan

    d. Mendarat

16. Gambar di bawah ini adalah gerkan teknik ….. dalam permainan bola basket



    a. shooting

    b. memasukan bola

    c. passing

    d. chest pass

17. Pada permainan bola basket berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki di namakan..

    a. Shooting

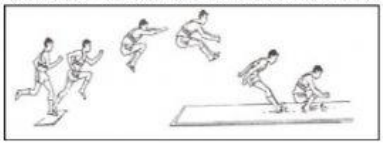
    b. Pivot

    c. Chest pass

    d. Dribling

LIVEWORKSHEETS

18. Gambar di bawah ini termasuk teknik gerakan lompat jauh pada saat ...



a. Menolak,melayang,mendarat.

b. Menolak,mendarat,melayang.

c. Awalan,melompat,mendarat

d. Menolak,melompat,melayang.

19. Induk Organisasi bola basket indonesia yaitu..

a. NBA

b. FIFA

c. IBF

d. PERBASI

20. Berat peluru untuk putri yang di gunakan dalam perlombaan adalah..

a. 6 kg

b. 7,25 kg

c. 4 kg

d. 4,25 kg

21. Awalan dalam lompat jauh di lakukan dengan gerakan..

a. Berlari cepat- cepat

b. Berlari pelan

c. Berlari dari awal cepat kemudian pelan

d. Berlari dari awalan pelan kemudian cepat.

22. Berjalan atau berlari sambil memantul mantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan di sebut…

a. Passing

b. Shoting

c. Dribling

d. Bounce pass

LIVEWORKSHEETS

23. Lompat jauh di bagi menjadi empat gerakan yaitu…

    a. Awalan,lemparan,tolakan,mendarat.

    b. Awalan,tolakan,lompatan mendarat.

    c. Awalan lemparan,melayang,mendarat.

    d. Awalan,tolakan,melayang,mendarat.

24. Dua pemain bertahan dalam permainan bola basket yaitu..

    a. Guard

    b. Forward

    c. striker

    d. center back

25. Lama nya permainan bola basket adalah..

    a. 2 x 20 menit

    b. 2 x 45 menit

    c. 2 x 30 menit

    d. 2 x 25 menit

LIVEWORKSHEETS