



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA SMP AMAL MULIA 2

Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyosog 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

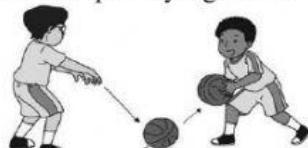
4. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki...

- 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

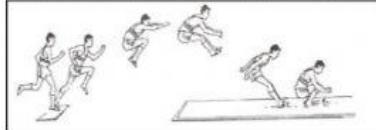
8. Di bawah ini yang *bukan* termasuk nomor lompat dari atletik yaitu ...

- a. Tolak peluru
- b. Lompat jauh
- c. Lompat tinggi
- d. Lompat galah

9. Servis yang biasa di gunakan dalam permainan ganda pada permainan bulu tangkis adalah servis..
- tinggi
 - sedang
 - panjang
 - pendek
10. Salah satu Teknik dasar dalam permainan bola basket...
- Dribling,
 - Heading
 - Smash
 - Servis
11. Induk organisasi atletik Indonesia adalah...
- FIBA
 - PERBASI
 - PTMSI
 - PASI
12. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor...
- lari
 - lompat
 - loncat
 - lempar
13. Berikut salah satu cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis yaitu...
- Penholder grip
 - American grip
 - Indonesian grip
 - Shakehand grip

14. Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah...
- Lima orang
 - Empat orang
 - Enam orang
 - 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..
- Tumpuan
 - Melayang
 - Awalan
 - Mendarat
16. Gambar di bawah ini adalah gerakan teknik dalam permainan bola basket
- 
- shooting
 - memasukan bola
 - passing
 - chest pass
17. Pada permainan bola basket berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki di namakan..
- Shooting
 - Pivot
 - Chest pass
 - Dribbling

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

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. 2×20 menit
- b. 2×45 menit
- c. 2×30 menit
- d. 2×25 menit