



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 2 TAHUN PELAJARAN 2021/2022

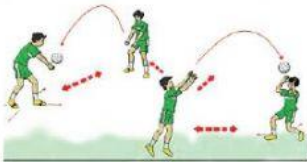
Mata Pelajaran : PENJASORKES
Nama :
Kelas :
Hari dan Tanggal :
Waktu : 45 Menit

A. SOAL PILIHAN GANDA

Jawablah dengan teliti !

1. Mendarat setelah melakukan smash dalam permainan bola voli dilakukan dengan ...
 - a. Satu kaki di depan net
 - b. Dua kaki dengan menghadap net
 - c. Dua kaki membelakangi net
 - d. Satu kaki membelakangi net

2.



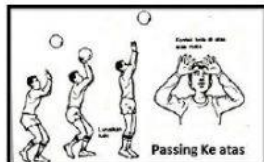
Perhatikan gambar berikut ini!

Pernyataan yang tepat pada gambar diatas adalah ...

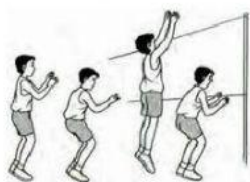
- a. Latihan teknik dasar pasing bawah dan pasing atas bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- b. Latihan teknik dasar servis bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- c. Latihan teknik dasar pasing bawah dan pasing atas melewati net.
- d. Latihan teknik dasar pasing bawah dan pasing atas ditempat secara berpasangan.

3. Teknik untuk melakukan bendungan terhadap serangan lawan dalam permainan bola voli disebut ...
- Blocking
 - Passing
 - Service
 - Spike
4. Pemain yang bertugas untuk mengumpangkan bola kepada teman-temannya dan mengatur jalan permainan dalam bola voli disebut...
- Servis
 - Spiker
 - Libero
 - Tosser
5. Bola Voli pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yaitu....
- William G. Morgan
 - William G. Stave
 - James Naismith
 - Mintonette
6. menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada teman satu tim maupun langsung ditunjukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Gambar yang sesuai dengan pengertian di atas adalah.....

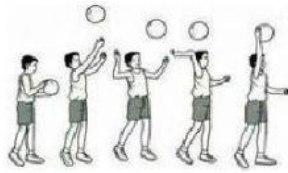
a.



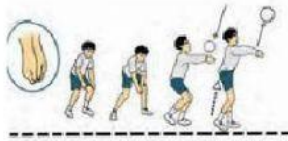
b.



c.

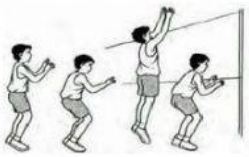


d.



7. Posisikan badan dalam keadaan tegap dan santai
Sejajarkan kaki dengan posisi kedua tangan berada di dada dan menghadap net, Lalu lakukan lompatan serta julurkan tangan ke net mengikuti arah bola yang dipukul oleh tim lawan. Uraian diatas merupakan langkah-langkah melakukan gerakan.....

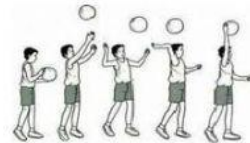
a.



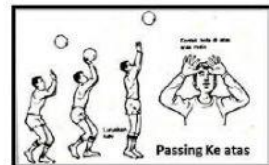
b.



c.



d.



8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Posisi pemain manakah yang paling tepat untuk melakukan servis ...

- a. posisi 1
 - b. posisi 2
 - c. posisi 3
 - d. posisi 4
9. Teknik siap sedia dengan posisi badan, tangan, kaki pada saat menunggu bola atau saat memukul bola pada permainan tenis meja disebut ...
- a. Footwork
 - b. Push
 - c. Stroke
 - d. Stance
10. Amati gambar dibawah ini !



Gambar tersebut merupakan teknik memegang bet ...

- a. Combination grip
- b. Shakehand grip
- c. Penholder grip
- d. American grip

11.

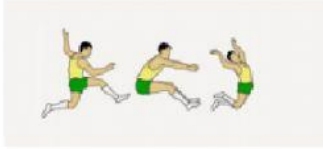


Jenis pukulan pada gambar di atas adalah ...

- a. Forehand
 - b. Backhand
 - c. Service
 - d. Blok
12. ITTF kepanjangan dari ...
- a. International Table Tennis Federation
 - b. Indonesia Tabel Tennis Federation
 - c. Inggris Table Tennis Federation
 - d. Indonesia Tebel Tenes Federation
13. Nilai kemenangan dalam satu set permainan tenis meja adalah ...
- a. 21
 - b. 15
 - c. 11
 - d. 25
14. Pukulan mendatar dengan tenaga gesekan yang kecil disebut pukulan ...
- a. Push
 - b. Chop
 - c. Blok
 - d. Drive

15. gaya lompat jauh berjalan di udara (walking in the air) yang paling tepat ditunjukkan pada gambar ...

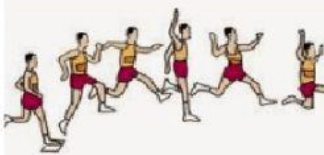
a.



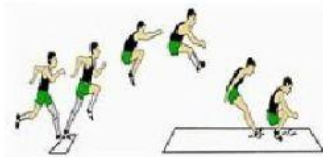
b.



c.



d.



16. Teknik mendarat dalam lompat jauh sebaiknya menggunakan ...

a. Kaki terkuat

b. Kaki kanan

c. Kedua kaki

d. Kaki kiri

17. Pelaku servis dan penerima servis dalam permainan tenis meja *double* harus ...

a. Lurus berhadapan

b. Disamping meja

c. Diatas meja berhadapan

d. Bersilangan

18. Untuk melihat gaya yang dilakukan oleh seorang atlet lompat jauh, maka dapat dilihat saat atlet melakukan teknik ...

a. Tolakan

b. Melayang di udara

c. Awalan

d. Mendarat

19. Perhatikan tahapan-tahapan teknik lompat jauh di bawah ini !
- 1) Dilakukan dengan kaki yang kuat.
 - 2) Usahakan badan condong ke belakang.
 - 3) Sebaiknya dilakukan tepat pada papan
 - 4) Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika.
 - 5) Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk.
- Teknik yang dimaksud adalah ...
- a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Tumpuan
 - d. Mendarat
20. Pertandingan pencak silat dilaksanakan 3 babak. Setiap babakanya selama ... menit
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
21. Teknik yang paling mendasar dan harus dikuasi dalam olah raga lempar cakram adalah ...
- a. Teknik memegang cakram
 - b. Teknik awalan
 - c. Teknik gerakan akhir
 - d. Teknik gerakan ikutan
22. Setelah cakram terlepas kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke depan tidak terlanjur terdorong keluar lingkaran.kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram adalah merupakan geraka ..
- a. Gerakan awalan
 - b. Gerakan awal melepas cakram
 - c. Gerakan akhir sebelum melepas cakram
 - d. Gerakan akhir setelah melempar
23. Gaya pada lempar cakram ada 2, membelakangi sektor lemparan dan membelakangi sektor lemparan, yang membedakan gaya lempar cakram adalah ...
- a. Saat melempar
 - b. Saat melepas cakram
 - c. Sikap akhir
 - d. Sikap awal badan

24. Adapun teknik dasar dalam lempar cakram :
- 1). teknik memegang cakram
 - 2). teknik awalan
 - 3). teknik melempar cakram
 - 4). sikap akhir.
- Urutan yang benar saat melakukan lempar cakram adalah....
- a. 1, 2, 3, 4
 - b. 1, 3, 2, 4
 - c. 2, 1, 3, 4
 - d. 3, 1, 2, 4
25. Kunci adalah salah satu teknik pembelaan dalam pencak silat, yang artinya ...
- a. Usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna
 - b. Usaha menghindari serangan lawan
 - c. Usaha menjatuhkan lawan dengan memakai tenaga lawan
 - d. Usaha menjatuhkan lawan dengan kaitan

