



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 2 SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Nama Siswa :

Kelas : VII (Tujuh)

Hari dan Tanggal :

Waktu : 45 Menit

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Push up,sit up,pull up adalah latihan untuk melatih...
 - a. Daya tahan
 - b. keseimbangan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan

2. Untuk melatih kekuatan otot perut,maka latihan yang harus di lakukan adalah...
 - a. push up
 - b. sit up
 - c. pull up
 - d. squat jump

3. peralatan yang di butuhkan dalam tas lari 1000 M seperti berikut kecuali...
- stopwach
 - matras
 - alat tulis
 - nomor dada
4. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari hari tanpa mengalami adanya kelelahan yang berlebihan di sebut...
- Kesehatan jasmani
 - Pendidikan jasmani
 - Kekuatan jasmani
 - Kebugaran jasmani
5. Tes daya tahan jantung dan paru-paru dapat di lakukan dengan...
- Loncat tegak
 - Sit up
 - lari
 - push up
6. Salah satu tujuan latihan kelentukan atau fleksibilitas adalah...
- Melatih otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak bebas.
 - Melatih kekuatan otot
 - Meningkatkan system sirkulasi darah.
 - Untuk pertumbuhan dan perkembangan
7. Ikatan pencak silat seluruh indonesia jika di singkat menjadi...
- IPSI
 - PSSI
 - IKSI
 - PBVSI

8. Serangan pencak silat yang sering menggunakan kaki umumnya di sebut...
- pukulan
 - elakan
 - sikuan
 - tendangan
9. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor...
- lempar
 - lompat
 - lari
 - loncat
10. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki...
- kanan
 - terkuat
 - kiri
 - kiri kanan
11. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh di sebut juga...
- tendangan
 - tangkisan
 - elakan
 - kuda kuda
12. Berikut teknik dasar dalam pencak silat kecuali...
- pukulan
 - tangkisan
 - tendangan
 - melempar

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

- a. Lompat jauh
- b. Lompat tinggi
- c. Lempar cakram
- d. Lompat lompatan

14. Dalam teknik elakan di lakukan dengan cara ...

- a. menghindar
- b. menangkis
- c. menahan
- d. memukul

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

- a. 6 kg
- b. 7,2 kg
- c. 4 kg
- d. 4,25 kg

16. Seorang pemain di nyatakan menang dalam satu set rally point pada permainan bulu tangkis apabila telah mencapai angka...

- a. 25
- b. 15
- c. 21
- d. 20

17. Olahraga bulu tangkis juga sering di sebut dengan...

- a. badminton
- b. pingpong
- c. tenis lapangan
- d. tenis meja

18. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia yaitu

- a. PBVSI
- b. PBSI
- c. PSSI
- d. PTMSI

19. Yang *bukan* Teknik dasar permainan bola basket adalah...

- a. passing
- b. shooting
- c. dribbling
- d. smash

20. Senam lantai di kenal dengan sebutan...

- a. Floor exercise
- b. Wall exercise
- c. Stand exercise
- d. Roll exercise

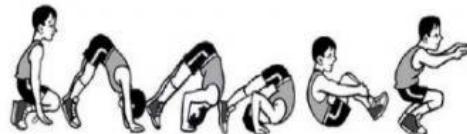
21. Setiap gerakan senam dalam senam irama di awali dan di akhri dengan sikap...

- a. sempurna
- b. tegak anjur
- c. gembira
- d. bebas

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

- a. pendek
- b. tinggi
- c. panjang
- d. lob servis

23. Di bawah ini gerakan senam lantai yang di namakan..



- a. Guling lenting
- b. Guling depan
- c. Guling belakang
- d. Guling atas

24. Nama gerakan untuk melatih kekuatan otot perut di bawah ini



- a. Pull up
- b. Sit up
- c. Squat jump
- d. Push up

25. Contoh latihan yang mengutamakan gerakan tangan dalam senam irama adalah..

- a. meloncat
- b. mengayun
- c. melangkah
- d. melompat

26. bela diri pencak silat berasal dari Negara asia tenggara tepatnya Negara...

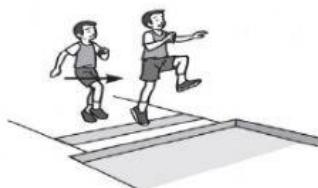
- a. indonesia
- b. palestina
- c. rusia
- d. amerika

27. Gerakan pencak silat di bawah ini termasuk kedalam serangan dengan..



- a. Kaki dan tangan
- b. Tangan
- c. Elakan
- d. Sapuan

28. Gerakan lompat jauh di bawah ini merupakan gerakan..



- a. Tolakan dan melayang
- b. Mendarat dan melompat
- c. Awalan dan melayang
- d. Tolakan dan lompatan

29. Gaya tolak peluru gaya baru di sebut juga dengan gaya...

- a. Ortodoks
- b. Bebas
- c. O'brian
- d. Modern

30. Dalam teknik dengkulon bagian tubuh yang di gunakan adalah...

- a. siku
- b. dengkul
- c. jari
- d. tumit



Selamat Mengerjakan !!!