



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA (YAPAM)

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 : VIII (DELAPAN)
Hari dan Tanggal :
Waktu : 45 Menit

A. SOAL PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar !

1. Berikut ini adalah komponen/unsur kebugaran jasmani, *kecuali* ...
 - a. Kecepatan
 - b. Kemandirian
 - c. Keseimbangan
 - d. Kekuatan
2. Latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dapat dilakukan dengan melakukan gerakan ...
 - a. Crunch
 - b. Jogging
 - c. Push up
 - d. Sit up

3. Lari 12 menit sangat baik untuk melatih komponen ...
- Daya tahan
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Kelenturan
4. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push up* adalah ...
- Meliuk dan meregangkan pinggang
 - Menekuk dan meluruskan kedua kaki
 - Menekuk dan meluruskan badan
 - Menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
5. Dalam gerakan berguling ke depan, anggota badan yang pertama menyentuh matras adalah ...
- Tengkuk
 - Kedua kaki
 - Kedua tangan
 - Punggung
6. Pada umumnya gerakan guling lenting didahului dengan gerakan ...
- Meroda
 - Guling depan
 - Kayang
 - Guling belakang
7. Gerakan meroda dilakukan dengan cara ...
- Menggeser badan ke arah samping
 - Melompat ke arah depan
 - Memutar badan ke samping
 - Meloncat ke arah belakang

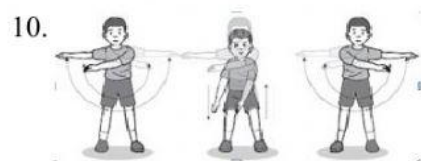


Jenis gerakan senam lantai yang ditunjukkan pada gambar di atas adalah ...

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

9. Gerakan senam yang dilakukan iringan irama musik atau latihan bebas dilakukan secara berirama dengan atau tanpa menggunakan alat yang dipegang disebut ...

- a. Senam ritmik
- b. Senam aerobik
- c. Senam lantai
- d. Senam alat



Aktivitas pembelajaran senam irama gerakan lengan yang ditunjukkan oleh gambar di atas adalah variasi ...

- a. Mengayun dua lengan ke depan dan belakang
- b. Mengayun dua lengan ke atas
- c. Mengayun dua lengan ke samping
- d. Memutar dua lengan ke depan dan belakang

11. Unsur dibawah ini yang bukan merupakan tekanan dalam gerakan senam irama adalah

- a. Kelenturan tubuh
- b. Irama
- c. Bentuk tubuh
- d. Kontinuitas gerakan

12. Rangkaian gerakan yang tidak terputus dalam senam irama disebut ...

- a. Ritme
- b. Irama
- c. Kelenturan
- d. Kontinuitas

13. Prinsip senam irama adalah ...

- a. Gerakan seirama dengan teman kelompok
- b. Irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
- c. Perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
- d. Tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan

14. Teknik berenang dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air lalu dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan disebut ...

- a. Gaya dada
- b. Gaya bebas
- c. Gaya punggung
- d. Gaya kupu-kupu

15. Gerakan kaki dalam renang gaya dada memiliki peranan penting untuk memberikan...

- a. Tarikan
- b. Tekanan
- c. Dorongan
- d. Kekuatan

16. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah ...

- a. Diputar
- b. Ditekuk
- c. Disilang
- d. Diluruskan

17. Pengertian jalan raya dijelaskan dalam ...

- a. UU No. 38 tahun 2008
- b. UU No. 36 tahun 2004
- c. UU No. 38 tahun 2004
- d. UU No. 36 tahun 2008

18.  Saat menggunakan kendaraan bermotor di jalan raya, yang harus dilakukan pengemudi jika melihat rambu disamping adalah ...

- a. Memasuki jalan bebas hambatan atau jalan tol sepanjang 80 km.
- b. Memacu kendaraan minimal 80km/jam
- c. Kendaraan yang diperbolehkan hanya yang berkecepatan 80 km/jam
- d. Memacu kendaraan maksimal 80 km/jam

19. Pejalan kaki harus berjalan di ...

- a. Trotoar
- b. Jalur cepat
- c. Zebra cross
- d. Jalur lambat

20.



I



II



III



IV

Yang merupakan rambu lalu lintas larangan adalah ...

- a. I
- b. II
- c. III
- d. IV

21. Gambar di bawah ini merupakan contoh markah ...



- a. Lambang
- b. Membujur
- c. Serong
- d. Melintang

22. Menurut undang-undang, jalan raya di klasifikasikan berdasarkan fungsinya, kecuali ...

- a. Jalan arteri
- b. Jalan nasional
- c. Jalan kolektor
- d. Jalan lokal

23. Fungsi dari rambu-rambu lalu lintas adalah ...

- a. Mengingatkan kondisi bahaya bagi pengguna jalan
- b. Memberikan peringatan, larangan, perintah dan petunjuk bagi pemakai jalan
- c. Memberikan kewaspadaan pengguna jalan untuk selalu berhati-hati
- d. Memberitahukan kondisi jalan bagi pengguna jalan

24. Rambu berwarna dasar kuning dengan lambang atau tulisan berwarna hitam merupakan rambu ...

- a. Peringatan
- b. Larangan
- c. Perintah
- d. Petunjuk

25. Jika kamu berkendara di jalan raya, maka hal penting yang paling diutamakan adalah ..

- a. Kecepatan
- b. Keselamatan diri sendiri dan orang lain
- c. Keselamatan diri sendiri
- d. Keselamatan orang lain



Selamat Mengerjakan !!!

