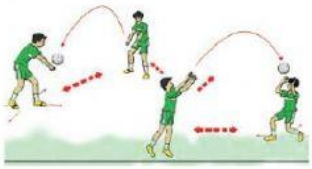
YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA
SMP AMAL MULIA 2
Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyososg Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

PENILAIAN HARIAN SEMESTER 2
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran	:	PENJASORKES
Kelas	:	IX (SEMBILAN)
Hari dan Tanggal	:	
Waktu	:	60 Menit

A. SOAL PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling tepat !

1. 

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.

2. Contoh strategi servis yang baik dalam permainan bola voli adalah ...

a. Diarahkan ke bagian kiri
b. Dilakukan menggunakan tangan kanan
c. Diarahkan ke tempat yang kosong
d. Dilakukan dengan bola yang melambung

3. Mendarat setelah melakukan smash dalam permainan bola voli dilakukan dengan ...

LIVEWORKSHEETS

a. Satu kaki di depan net

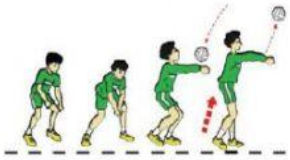
b. Dua kaki dengan menghadap net

c. Dua kaki membelakangi net

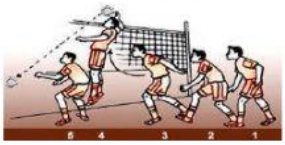
d. Satu kaki membelakangi net

4. Pembelajaran yang tepat untuk teknik spike/smash adalah ...

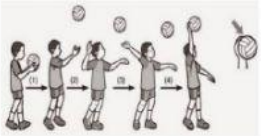
a.



b.



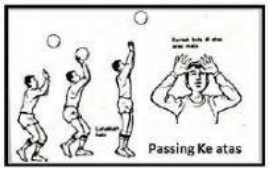
c.



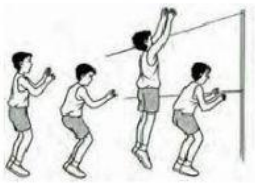
d.

5. menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada teman satu tim maupun langsung ditujukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Gambar yang sesuai dengan pengertian di atas adalah.....

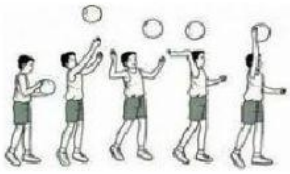
a.



b.

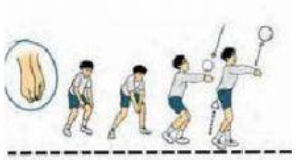


c.



LIVEWORKSHEETS

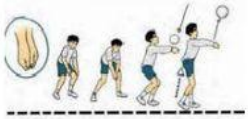
d.



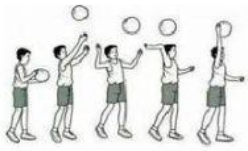
6. Posisikan badan dalam keadaan tegap dan santai
Sejajarkan kaki dengan posisi kedua tangan
berada di dada dan menghadap net, Lalu lakukan lompatan serta julurkan tangan ke net mengikuti arah bola yang dipukul oleh tim lawan. Uraian diatas merupakan langkah-langkah melakukan gerakan.....

a.

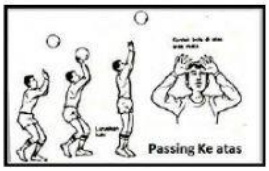
b.



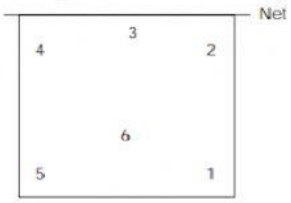
c.



d.



7. Perhatikan gambar di bawah ini !
Posisi pemain manakah yang paling tepat untuk melakukan servis ...



Sistem penyerangan berdasarkan posisi tempat penyerangan.

a. posisi 1

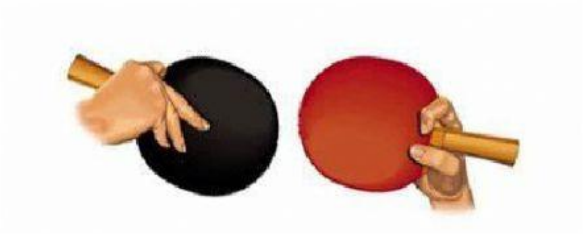
b. posisi 3

LIVEWORKSHEETS

c. posisi 2

d. posisi 4

8. Amati gambar dibawah ini !



Gambar tersebut merupakan teknik memegang bet ...

a. Combination grip

b. Penholder grip

c. Shakehand grip

d. American grip

9.

Jenis pukulan pada gambar di atas adalah ...

a. Forehand

b. Service

c. Backhand

d. Blok

10. Teknik siap sedia dengan posisi badan, tangan, kaki pada saat menunggu bola atau saat memukul bola pada permainan tenis meja disebut ...

a. Footwork

b. Stroke

c. Grip

d. Stance

11. Bentuk Gerakan tangan yang benar saat melakukan Teknik pukulan forehand dan backhand tenis meja adalah …

a. Memukul penuh kedepan

LIVEWORKSHEETS

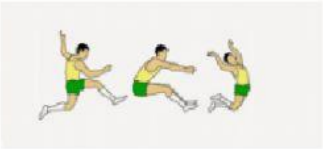
b. Memutar penuh kedepan

c. Mengayun penuh ke belakang

d. Mengayun penuh kedepan

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

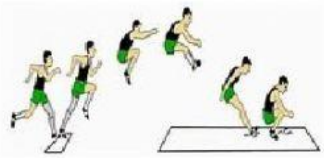
a.



b.

c.

d.



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

a. Lurus berhadapan

b. Disamping meja

c. Diatas meja berhadapan

d. Bersilangan

14. _____

Gaya lompat jauh yang ditunjukan pada gambar di atas adalah ...

a. Gaya terlentang

LIVEWORKSHEETS

b. Gaya berjalan di udara

c. Gaya jongkok

d. Gaya menggantung

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

a. Kaki terkuat

b. Kedua kaki

c. Kaki kanan

d. Kaki kiri

16. 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

c. Tumpuan

b. Melayang

d. Mendarat

17. 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

18. 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

LIVEWORKSHEETS

19. Gaya pada lempar cakram ada dua, gaya menyamping 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

20. 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. 2, 1, 3, 4

c. 1, 3, 2, 4

d. 3, 1, 2, 4

21. Kuncian 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

22. Gerakan kombinasi teknik dasar yang dilakukan secara berurutan baik pembelaan maupun penyerangan dalam pencak silat disebut ...

a. Tangkisan

b. Kata

c. Jurus

d. Komite

23. Suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki, disebut ...

a. Tangkisan

c. Elakan

b. Serangan

LIVEWORKSHEETS

d. Kuncian

LIVEWORKSHEETS