

PENILAIAN HARIAN
SMP AMAL MULIA 2 CILEUNGSI
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Bidang Studi : **PENJASORKES**
NAMA :
Kelas : **IX (SEMBILAN)**
Hari/tanggal :
Waktu : **45 Menit**

LEMBAR SOAL

A. SOAL PILIHAN GANDA (PG)

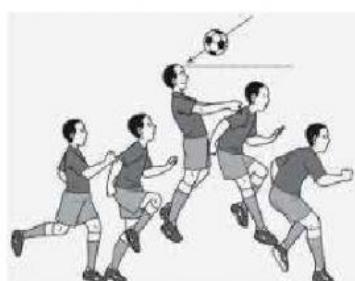
Pilihlah jawaban yang tepat !

1. Perhatikan gambar dibawah ini !



Teknik pada gambar tersebut disebut ...

- a. Shooting
 - b. Dribbling
 - c. Tackling
 - d. Passing
2. Posisi dan arah bola yang benar dari teknik menahan bola dalam permainan sepak bola adalah ...
- a. Bergulir jauh dari kaki
 - b. Berhenti tidak jauh dari kaki
 - c. Berhenti jauh dari kaki
 - d. Memantul jauh dari kaki
- 3.



Gambar di atas merupakan teknik pembelajaran
Untuk meningkatkan keterampilan ...

- a. Passing
- b. Dribbling
- c. Shooting
- d. Heading

4. Perhatikan gambar atlet sepak bola di bawah ini !



Posisi pemain tersebut adalah ...

- a. Kiper
- b. Bek kiri
- c. Gelandang
- d. Penyerang

5. *Injury time* dalam permainan sepak bola artinya ...

- a. Waktu istirahat
- b. Waktu mati
- c. Waktu tambahan
- d. Waktu dimulainya permainan

6. *Corner kick* dalam pertandingan sepak bola terjadi apabila ...

- a. Bola keluar dari garis gawang oleh pemain sendiri
- b. Bola keluar dari garis samping lapangan
- c. Bola keluar dari garis gawang oleh pemain lawan
- d. Bola menyentuh tangan pemain di daerah gawang

7. Keberhasilan seorang pemain sepak bola dalam mencetak gol sebanyak tiga kali dalam satu pertandingan disebut ...

- a. Hattrick
- b. Qwattroick
- c. Sudden death
- d. Top skor

8. Nilai 30 dalam tenis lapangan diperoleh dari pukulan ke ...

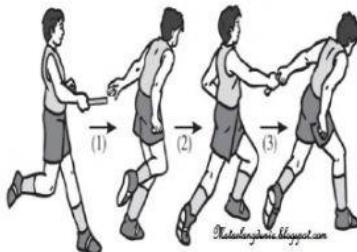
- a. 1
- b. 3
- c. 2
- d. 4

9. Salah satu atlet tenis lapang indonesia yang sangat populer adalah ...



- a. Susi Susanti
- b. Lidswell Kwok
- c. Rosi Pratiwi
- d. Yayuk Basuk

10.



Dalam lari estafet gambar tersebut merupakan teknik memberi tongkat secara ...

- a. Non visual
- b. Audio visual
- c. Visual
- d. Manual

11. Pelari pertama dalam lari estafet menggunakan start ...

- a. Jongkok
- b. Melayang
- c. Berdiri
- d. Bebas

12. Hal yang harus diperhatikan pelari ketika telah memberikan tongkat ke pelari didepannya adalah ...

- a. Menghampiri pelatih
- b. Melompat
- c. Keluar lintasan
- d. Tetap berada di lintasan

13. Dibawah ini merukan nomor lari estafet yang diperlombakan adalah ...

- a. 4 X 50 meter
- b. 4 X 80 meter
- c. 4 x 100 meter
- d. 4 X 150 meter

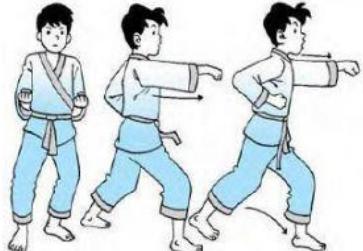
14. Induk organisasi pencak silat indonesia adalah ...

- a. IPSI
- b. Persani
- c. PPSI
- d. PSSI

15. Dalam pertandingan pencak silat nilai 2 diperoleh dari ...

- a. Kuncian
- b. Tangkisan
- c. Jatuhan
- d. Tendangan

16. Perhatikan teknik dasar pencak silat pada gambar dibawah ini !



Teknik dasar apakah yang dimaksud pada gambar di atas

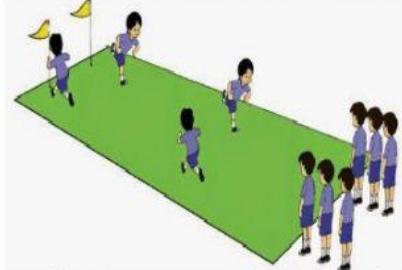
- a. Tendangan
- b. Tangkisan
- c. Pukulan
- d. Hindaran

17. Gelanggang pencak silat berukuran ...
- 9 X 9 meter
 - 10 X 10 meter
 - 11 X 11 meter
 - 12 X 12 meter
18. Tebal matras yang digunakan pada gelanggang pencak silat adalah ...
- 3 cm
 - 4 cm
 - 5 cm
 - 6 cm
19. Salah satu olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran jasmani, yaitu jenis olahraga yang memerlukan banyak oksigen serta melibatkan banyak otot tubuh. Olahraga tersebut adalah ...
- Power full
 - Bulutangkis
 - Aerobik
 - Atletik
20. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka ...
- Semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya
 - Semakin rendah pula kemampuan kerja fisiknya
 - Semakin rendah pula tingkat kesehatannya
 - Semakin rentan terhadap gangguan berbagai penyakit
21. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai ...
- Kesanggupan atau kemampuan untuk bertahan hidup
 - Kemampuan untuk beradaptasi dilingkungan masyarakat
 - Kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti
 - Kemampuan seseorang untuk mengangkat derajat kehidupan sehari-hari
22. Salah satu contoh olahraga aerobik adalah ...
- Bulutangkis
 - Sepak bola
 - Berenang
 - Tinju
23. Bentuk latihan pembebanan yang diberikan kepada atlet harus dilakukan secara berangsur-angsur sesuai tingkat kemajuan dan kemampuan atlet. Prinsip ini disebut ...
- Konsistensi
 - Periodisasi
 - Kestabilan
 - Progresif
24. Melatih kekuatan otot bagian tangan dan dada bisa dilakukan dengan gerakan ...
- Squat jump
 - Push up
 - Back up
 - Sit up
25. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut ...
- Endurance
 - Speed
 - Agility
 - Balance
26. Istilah lain untuk *kelincahan* adalah ...
- Endurance
 - Speed
 - Agility
 - Balance

27. *Weight training* adalah ...

- a. Metode latihan lari lambat kemudian diseligi cepat
- b. Metode latihan berulang-ulang
- c. Metode latihan dengan menggunakan beban
- d. Metode latihan lari di perbukitan

28.



Gambar di atas merupakan latihan lari bolak-balik atau disebut juga ...

- a. Shuttle run
- b. Squat trush
- c. Squat jump
- d. Vertical jump

29. Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran seseorang adalah ...

- a. Usia
- b. Merokok
- c. Keturunan
- d. Semua jawaban benar

30. *Jalan jongkok* dilakukan untuk melatih kekuatan otot ...

- a. Tangan
- b. Kaki
- c. Punggung
- d. Bahu

Selamat mengerjakan !!!

