

**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)**

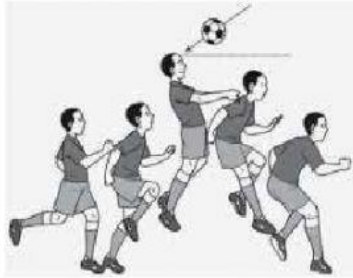
**Pilihlah jawaban yang tepat !**

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 !



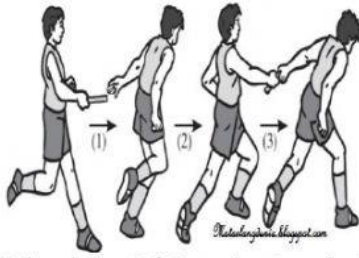
Posisi pemain tersebut adalah ...

- 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. Qwattrick
  - 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 ...



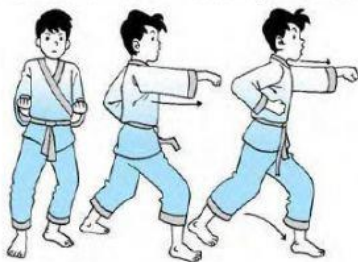
- a. Susi Susanti
- b. Lidswell Kwok
- c. Rosi Pratiwi
- d. Yayuk Basuk

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. Kunci
  - b. Tangkisan
  - c. Jatuhan
  - d. Tendangan
16. Perhatikan teknik dasar pencak silat pada gambar dibawah ini !



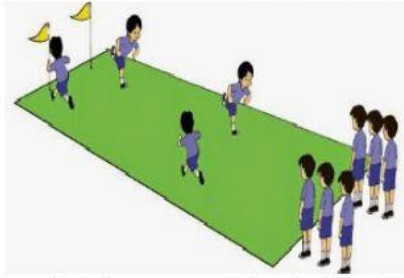
Teknik dasar apakah yang dimaksud pada gambar di atas

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

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

27. *Weight training* adalah ...
- a. Metode latihan lari lambat kemudian diselingi 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 !!!**

