

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

Bidang Studi : **PENJASORKES**
NAMA :
Kelas : **IX (SEMBILAN)**
Hari/tanggal :
Waktu : **60 Menit**

LEMBAR SOAL

A. SOAL PILIHAN GANDA (PG)

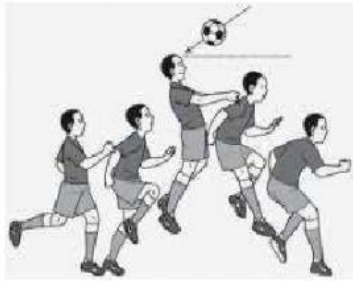
Pilihlah jawaban yang tepat !

1. Keberhasilan seorang pemain sepak bola dalam mencetak gol sebanyak tiga kali dalam satu pertandingan disebut ...
 - a. Qwattrick
 - b. Hattrick
 - c. Sudden death
 - d. Top skor
2. *Injury time* dalam permainan sepak bola artinya ...
 - a. Waktu istirahat
 - b. Waktu mati
 - c. Waktu dimulainya permainan
 - d. Waktu tambahan
3. Perhatikan gambar dibawah ini !



Teknik pada gambar tersebut disebut ...

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



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

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

5. Perhatikan gambar atlet sepak bola di bawah ini !



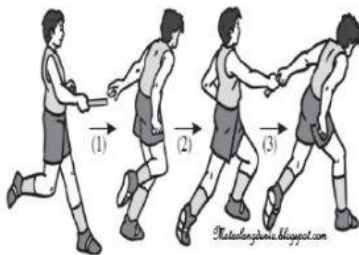
Posisi pemain tersebut adalah ...

- a. Gelandang
 - b. Kiper
 - c. Bek kiri
 - d. Penyerang
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. Nilai 30 dalam tenis lapangan diperoleh dari pukulan ke ...
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4

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



- a. Susi Susanti
 - b. Yayuk Basuki
 - c. Lidswell Kwok
 - d. Rosi Pratiwi
- 9.



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

- a. Manual
 - b. Non visual
 - c. Audio visual
 - d. Visual
10. Pelari pertama dalam lari estafet menggunakan start ...
- a. Melayang
 - b. Jongkok
 - c. Berdiri
 - d. Bebas
11. 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
12. 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

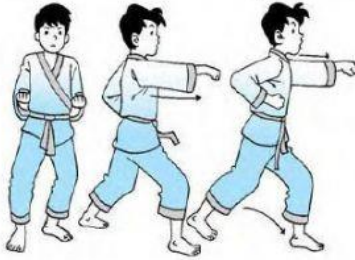
13. Induk organisasi pencak silat indonesia adalah ...

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

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

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

15. 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

16. Gelanggang pencak silat berukuran ...

- a. 9 X 9 meter
- b. 10 X 10 meter
- c. 11 X 11 meter
- d. 12 X 12 meter

17. Tebal matras yang digunakan pada gelanggang pencak silat adalah ...

- a. 3 cm
- b. 4 cm
- c. 5 cm
- d. 6 cm

18. 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. Aerobik
- b. Power full
- c. Bulutangkis
- d. Atletik

19. 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
20. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai ...
- Kesanggupan atau kemampuan untuk bertahan hidup
 - Kemampuan untuk beradaptasi dilingkungan masyarakat
 - Kemampuan seseorang untuk mengangkat derajat kehidupan sehari-hari
 - Kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti
21. Salah satu contoh olahraga aerobik adalah ...
- Bulutangkis
 - Sepak bola
 - Berenang
 - Tinju
22. Bentuk latihan pembebanan yang diberikan kepada atlet harus dilakukan secara berangsur-angsur sesuai tingkat kemajuan dan kemampuan atlet. Prinsip ini disebut ...
- Konsistensi
 - Kestabilan
 - Progresif
 - Periodisasi
23. Melatih kekuatan otot bagian tungkai bisa dilakukan dengan gerakan ...
- Squat jump
 - Push up
 - Back up
 - Sit up
24. Kemampuan seseorang untuk melakukan keleluasaan gerak dalam ruang gerak persendian disebut ...
- Flexibility
 - Speed
 - Agility
 - Balance
25. Istilah lain untuk daya tahan jantung dan paru-paru adalah ...
- Respiratio cardiovasculair
 - Speed
 - Agility
 - Balance

26. *Weight training* adalah ...
- a. Metode latihan dengan menggunakan beban
 - b. Metode latihan lari lambat kemudian diselingi cepat
 - c. Metode latihan berulang-ulang
 - d. Metode latihan lari di perbukitan

27.



Gambar di atas merupakan gerakan latihan ...

- a. Shuttle run
 - b. Squat trust
 - c. Squat jump
 - d. Vertical jump
28. Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran seseorang adalah ...
- a. Usia
 - b. Merokok
 - c. Keturunan
 - d. Semua jawaban benar
29. *Jalan jongkok* dilakukan untuk melatih kekuatan otot ...
- a. Tangan
 - b. Punggung
 - c. Bahu
 - d. Kaki

