

ASESMEN DIAGNOSTIK KOGNITIF
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARAHAGA DAN KESEHATAN
SMA NEGERI 2 CIAMIS



NAMA SISWA

KELAS

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- Gerakan senam yang diiringi irama disebut . . .
 - senam lantai
 - senam irama
 - senam ketangkasan
 - senam matras
- Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah . . .
 - sikap badan
 - semua badan
 - tumpuan kaki
 - pandangan
- Manfaat melakukan pemanasan sebelum memulai aktivitas olahraga adalah . . .
 - penyempurnaan olahraga
 - menghindari cedera
 - kelengkapan olahraga
 - agar menjadi juara
- Teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari . . .
 - pangkal paha
 - tumit
 - lutut
 - pergelangan kaki
- Renang gaya bebas disebut juga dengan gaya . . .
 - crawl
 - creep
 - jump
 - hop
- Mengubah arah gerak horizontal menjadi vertikal merupakan tujuan utama . . .
 - mendarat
 - melayang
 - awalan
 - tolakan
- Apa nama induk organisasi cabang olah raga atletik . . .
 - PERBASI
 - PASI
 - PSSI
 - PERCASI
- Lari yang berjarak 2,4 km tergolong lari jarak . . .
 - dekat
 - jauh
 - menengah
 - estafet
- Latihan yang berguna untuk menguatkan otot perut adalah . . .
 - back up
 - squat jump
 - sit up
 - push up
- Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat kangkang adalah . . .
 - melakukan tolakan dengan kedua kaki
 - mendarat dengan kedua kaki
 - mengangkat kaki tinggi
 - tumpuan tangan sangat lemah

Tidak Paham

Rentang Nilai 0 - 3

Paham Sebagian

Rentang Nilai 4 - 7

Paham Utuh

Rentang Nilai 8 - 10