



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA
SMP AMAL MULIA 2

Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyosog Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

LEMBAR SOAL

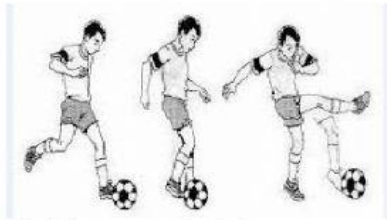
PENILAIAN HARIAN PJOK
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Nama Siswa :
Kelas : VII
Hari dan Tanggal :
Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Permainan sepak bola modern berasal dari negara ...
 - a. Inggris
 - b. Argentina
 - c. Amerika
 - d. Italia
2. Federation International Football Association (FIFA) berdiri pada tanggal ...
 - a. 21 Februari 1904
 - b. 21 April 1904
 - c. 21 Maret 1904
 - d. 21 Mei 1904
3. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di ...
 - a. Jakarta
 - b. Bandung
 - c. Yogyakarta
 - d. Surabaya

4. Perhatikan gambar dibawah ini !



Aktivitas pembelajaran yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah ...

- a. Menendang menggunakan kaki bagian dalam
 - b. Menendang menggunakan kaki bagian luar
 - c. Menendang menggunakan punggung kaki
 - d. Menendang menggunakan ujung kaki
5. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali ...
- a. Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - b. Menghentikan bola dengan dada
 - c. Menghentikan bola dengan paha
 - d. Menghentikan bola dengan tumit
6. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan ...
- a. Kaki bagian dalam
 - b. Punggung kaki
 - c. Kura-kura kaki
 - d. Kaki bagian luar
7. Jarak titik tendangan penalti dalam permainan sepak bola adalah ...
- a. 10 meter
 - b. 11 meter
 - c. 12 meter
 - d. 13 meter
8. Lamanya waktu permainan sepak bola adalah ...
- a. 2 x 35 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 50 menit

9. Berikut ini merupakan keterangan yang tepat tentang permainan bola voli adalah

...

- a. Termasuk jenis permainan bola kecil
- b. Terdiri atas delapan pemain
- c. Panjang lapangan 26 meter
- d. Diciptakan oleh William G. Morgan

10. Cara memainkan bola voli secara umum adalah dengan ...

- a. Menendang bola melambung
- b. Memvoli bola diatas net
- c. Merebut bola yang dipegang lawan
- d. Memindahkan bola menggunakan kaki

11. Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran ...

- a. 9 x 18 meter
- b. 11 x 18 meter
- c. 10 x 18 meter
- d. 12 x 18 meter

12. Tinggi net putra permainan bola voli adalah ...

- a. 2,24 meter
- b. 2,34 meter
- c. 2,30 meter
- d. 2,43 meter

13.



Gambar di atas merupakan pembelajaran teknik ...

- a. passing bawah
- b. passing atas
- c. servis bawah
- d. servis atas

14. Kantor pusat International Volley Ball Federation (IVBF) berada di kota ...

- a. Jakarta
- b. Paris
- c. Hanoi
- d. New York

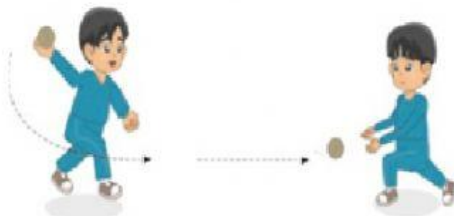
15. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah ...
- Passing bawah
 - Passing atas
 - Smesh
 - Servis
16. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali
- Kecepatan bola
 - Perputaran bola
 - Kerasnya bola yang dipukul
 - Penempatan bola di tempat kosong
17. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, *kecuali* ...
- Tenis meja
 - Kasti
 - Bola voli
 - Bulutangkis

18. Perhatikan gambar dibawah ini !



Alat pemukul yang digunakan dalam permainan kasti terbuat dari ...

- Kayu
 - Besi
 - Karet
 - Kaca
19. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, seperti yang bterlihat pada gambar dibawah, merupakan cara melempar bola ...



- Lurus mendatar
- Melambung
- Rendah
- Menggelundung

20. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola ...

- a. Lurus mendatar
- b. Rendah
- c. Melambung
- d. Menggelundung

21. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola ...

- a. Samping
- b. Mendatar
- c. melambung
- d. menggelundung

22.



Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola ...

- a. Samping
- b. Mendatar
- c. Melambung
- d. Menggelundung

23. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata ...

- a. Athlon
- b. Athlik
- c. Athlis
- d. Athlok

24. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...

- a. FIBA
- b. IAAF
- c. IVBF
- d. FIFA

25. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah ...

- a. Start jongkok
- b. Start berlari
- c. Start Melayang
- d. Start berdiri

26. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada ...
- a. Panjang langkah
 - b. Kecondongan badan
 - c. Memasuki garis finish
 - d. Cara kaki menapak
27. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah
- a. Start melayang
 - b. Start jongkok
 - c. Start berdiri
 - d. Start berlari
28. Dibawah ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam lari jarak pendek, kecuali ...
- a. 50 meter
 - b. 200 meter
 - c. 150 meter
 - d. 400 meter
29. Pemberi aba-aba dalam perlombaan lari disebut ...
- a. Starter
 - b. Start
 - c. Timers
 - d. Finisher
30. Pelari jarak pendek disebut juga ...
- a. Striker
 - b. Sprinter
 - c. Timers
 - d. Finisher

Selamat mengerjakan !!!

