



## 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

---

### PENILAIAN HARIAN 2 SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Nama Siswa :  
Kelas : VII (Tujuh)  
Hari dan Tanggal :  
Waktu : 45 Menit

#### I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Push up, sit up, pull up adalah latihan untuk melatih...
  - a. Daya tahan
  - b. keseimbangan
  - c. kekuatan
  - d. kecepatan
  
2. Untuk melatih kekuatan otot perut, maka latihan yang harus dilakukan adalah...
  - a. push up
  - b. sit up
  - c. pull up
  - d. squat jump

3. peralatan yang di butuhkan dalam tas lari 1000 M seperti berikut kecuali...
  - a. stopwach
  - b. matras
  - c. alat tulis
  - d. nomor dada
4. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari hari tanpa mengalami adanya kelelahan yang berlebihan di sebut...
  - a. Kesehatan jasmani
  - b. Pendidikan jasmani
  - c. Kekuatan jasmani
  - d. Kebugaran jasmani
5. Tes daya tahan jantung dan paru-paru dapat di lakukan dengan...
  - a. Loncat tegak
  - b. Sit up
  - c. lari
  - d. push up
6. Salah satu tujuan latihan kelentukan atau fleksibilitas adalah...
  - a. Melatih otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak bebas.
  - b. Melatih kekuatan otot
  - c. Meningkatkan system sirkulasi darah.
  - d. Untuk pertumbuhan dan perkembangan
7. Ikatan pencak silat seluruh indonesia jika di singkat menjadi...
  - a. IPSI
  - b. PSSI
  - c. IKSI
  - d. PBVSI

8. Serangan pencak silat yang sering menggunakan kaki umumnya di sebut...
- a. pukulan
  - b. elakan
  - c. sikuan
  - d. tendangan
9. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor...
- a. lempar
  - b. lompat
  - c. lari
  - d. loncat
10. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki...
- a. kanan
  - b. terkuat
  - c. kiri
  - d. kiri kanan
11. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh di sebut juga...
- a. tendangan
  - b. tangkisan
  - c. elakan
  - d. kuda kuda
12. Berikut teknik dasar dalam pencak silat kecuali...
- a. pukulan
  - b. tangkisan
  - c. tendangan
  - d. melempar

13. Di bawah ini yang *bukan* termasuk nomor lompat dari atletik yaitu ...
- Lompat jauh
  - Lompat tinggi
  - Lempar cakram
  - Lompat lompatan
14. Dalam teknik elakan di lakukan dengan cara ...
- menghindar
  - menangkis
  - menahan
  - memukul
15. Berat peluru untuk putri yang di gunakan dalam perlombaan adalah...
- 6 kg
  - 7,2 kg
  - 4 kg
  - 4,25 kg
16. Seorang pemain di nyatakan menang dalam satu set rally point pada permainan bulu tangkis apabila telah mencapai angka...
- 25
  - 15
  - 21
  - 20
17. Olahraga bulu tangkis juga sering di sebut dengan...
- badminton
  - pingpong
  - tenis lapangan
  - tenis meja

18. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia yaitu
- PBVS
  - PBS
  - PSS
  - PTMS
19. Yang *bukan* Teknik dasar permainan bola basket adalah...
- passing
  - shooting
  - dribbling
  - smash
20. Senam lantai di kenal dengan sebutan...
- Floor exercise
  - Wall exercise
  - Stand exercise
  - Roll exercise
21. Setiap gerakan senam dalam senam irama diawali dan diakhiri dengan sikap...
- sempurna
  - tegak anjur
  - gembira
  - bebas
22. Servis yang biasa di gunakan dalam permainan ganda pada permainan bulu tangkis adalah servis...
- pendek
  - tinggi
  - panjang
  - lob servis

23. Di bawah ini gerakan senam lantai yang di namakan..



- a. Guling lenting
- b. Guling depan
- c. Guling belakang
- d. Guling atas

24. Nama gerakan untuk melatih kekuatan otot perut di bawah ini



- a. Pull up
- b. Sit up
- c. Squat jump
- d. Push up

25. Contoh latihan yang mengutamakan gerakan tangan dalam senam irama adalah..

- a. meloncat
- b. mengayun
- c. melangkah
- d. melompat

26. bela diri pencak silat berasal dari Negara asia tenggara tepatnya Negara...

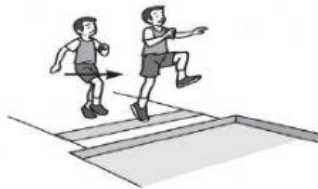
- a. indonesia
- b. palestina
- c. rusia
- d. amerika

27. Gerakan pencak silat di bawah ini termasuk kedalam serangan dengan..



- a. Kaki dan tangan
- b. Tangan
- c. Elakan
- d. Sapuan

28. Gerakan lompat jauh di bawah ini merupakan gerakan..



- a. Tolakan dan melayang
- b. Mendarat dan melompat
- c. Awalan dan melayang
- d. Tolakan dan lompatan

29. Gaya tolak peluru gaya baru di sebut juga dengan gaya...

- a. Ortodoks
- b. Bebas
- c. O'brian
- d. Modern

30. Dalam teknik dengkulan bagian tubuh yang di gunakan adalah...

- a. siku
- b. dengkul
- c. jari
- d. tumit



*Selamat Mengerjakan !!!*