

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)

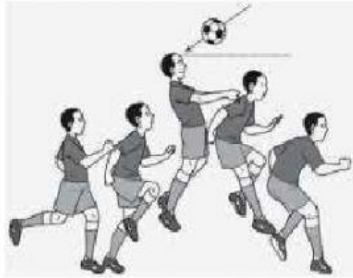
Pilihlah jawaban yang tepat !

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 !



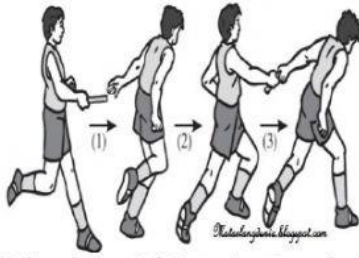
Posisi pemain tersebut adalah ...

- 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 ...



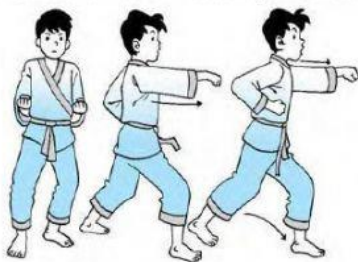
- a. Susi Susanti
- b. Lidswell Kwok
- c. Rosi Pratiwi
- d. Yayuk Basuk

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 !



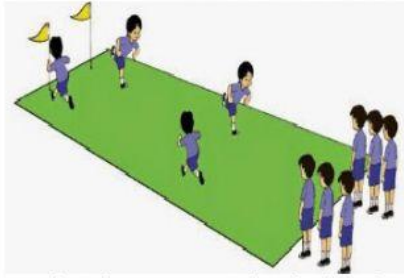
Teknik dasar apakah yang dimaksud pada gambar di atas

- 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 !!!

