

ULANGAN HARIAN
SMP AMAL MULIA 2 CILEUNGSI
Tahun Pelajaran 2020/2021

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Nama :
Kelas :
Hari dan Tanggal :
Waktu : 45 Menit

Petunjuk :

1. Tulislah dengan jelas Nama lengkap, Kelas, Hari dan tanggal ulangan !
 2. Bacalah soal dengan cermat sebelum menjawabnya !
 3. Pastikan semua soal terjawab !
-

1. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan adalah ...
 - a. 100 m, 200 m, 400 m
 - b. 200 m, 300 m, 400 m
 - c. 200 m, 400 m, 800 m
 - d. 100 m, 200 m, 400 m, 800 m
2. Seorang petugas yang memberangkatkan pelari pada suatu lomba adalah ...
 - a. Pengawas lintasan
 - b. Timer
 - c. Finisher
 - d. Starter
3. Start yang digunakan oleh pelari jarak pendek adalah ...
 - a. Start berdiri
 - b. Start melayang
 - c. Start jongkok
 - d. Start berlari
4. Pada lomba lari jarak pendek pelari boleh berlari pada saat aba – aba ...
 - a. "Siap .."
 - b. "Bersedia ..."
 - c. "Ya"
 - d. "Jongkok"
5. Istilah lain untuk kecepatan adalah..
 - a. Endurance
 - b. Agility
 - c. Power
 - d. Speed

Selamat Mengerjakan !