

**PENILAIAN HARIAN**  
**SMP AMAL MULIA 2 CILEUNGSI**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

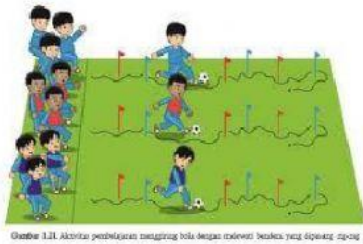
**Bidang Studi : PENJASORKES**  
**Nama Siswa :**  
**Kelas : VII ( TUJUH )**  
**Hari/tanggal : Senin, 23-11-2020(VIIA,VIIB,VIIC)**  
**Rabu, 25-11-2020(VIID,VIIIE)**  
**Waktu : Jam 07.00 s/d jam 15.00**

**LEMBAR SOAL**

**A. SOAL PILIHAN GANDA (PG)**

**Pilihlah jawaban yang paling tepat !**

1. Permainan sepak bola modern berasal dari negara ...
  - a. Inggris
  - b. Amerika
  - c. Argentina
  - 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 !



Gambar 3.21 Aktivitas pembelajaran tentang sepak bola dengan gerakan-gerakan yang spesifik.

Aktivitas pembelajaran yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah ...

- a. Heading
  - b. Dribbling
  - c. Shooting
  - d. Passing
5. 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

6. 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
7. 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
8. Tinggi net putra permainan bola voli adalah ...
  - a. 2,24 meter
  - b. 2,34 meter
  - c. 2,30 meter
  - d. 2,43 meter
9. Kantor pusat International Volley Ball Federation (IVBF) berada di kota ...
  - a. Jakarta
  - b. Paris
  - c. Hanoi
  - d. New York
10. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, *kecuali* ...
  - a. Tenis meja
  - b. Kasti
  - c. Bola voli
  - d. Bulutangkis
11. Perhatikan gambar dibawah ini !



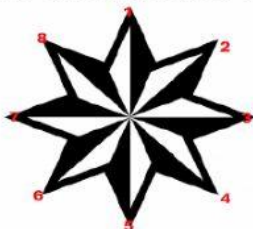
- Alat pemukul yang digunakan dalam permainan kasti terbuat dari ...
- a. Kayu
  - b. Besi
  - c. Karet
  - d. Kaca

12. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata ...
  - a. Athlon
  - b. Athlik
  - c. Athlis
  - d. Athlok
13. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...
  - a. FIBA
  - b. IAAF
  - c. IVBF
  - d. FIFA
14. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah ...
  - a. Start jongkok
  - b. Start berlari
  - c. Start Melayang
  - d. Start berdiri
- 15.



Gambar di atas merupakan alat yang digunakan untuk menentukan kecepatan pelari, disebut ...

- a. Stetoskop
  - b. Stopwath
  - c. Spidometer
  - d. Termometer
16. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada ...
  - a. Panjang langkah
  - b. Kecondongan badan
  - c. Memasuki garis finish
  - d. Cara kaki menapak
17. Pemberi aba-aba dalam perlombaan lari disebut ...
  - a. Starter
  - b. Start
  - c. Timers
  - d. Finisher
18. Pelari jarak pendek disebut juga ...
  - a. Striker
  - b. Sprinter
  - c. Timers
  - d. Finisher
19. Perhatikan arah langkah 8 penjuru mata angin dibawah ini!



Bentuk pola langkah yang ditunjukkan pada nomor delapan adalah ...

- a. Depan
  - b. Belakang
  - c. Serong kanan depan
  - d. Serong kiri depan
20. Perubahan tumpuan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam pencak silat disebut ...
- a. Lompatan
  - b. Geseran
  - c. Langkah
  - d. Loncatan
21. Aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan ...
- a. Kekuatan otot
  - b. Kelenturan persendian
  - c. Daya tahan tubuh
  - d. Semua jawaban benar
22. Bentuk latihan untuk menguatkan otot punggung adalah ...
- a. Push up
  - b. Sit up
  - c. Back lift
  - d. Squat jump

23.



Gambar di atas merupakan bentuk latihan kekuatan otot tungkai yang disebut

- ...
- a. Pull up
  - b. Sit up
  - c. Squat jump
  - d. Back up
24. Latihan untuk melatih kekuatan otot perut adalah ...
- a. Push up
  - b. Sit up
  - c. Back up
  - d. Squat jump
25. Contoh bentuk latihan kelenturan tubuh, *kecuali*
- ...
- a. Sikap kapal terbang
  - b. Sikap kayang
  - c. Gerakan split
  - d. Gerakan mencium lutut

*alamat mengerjakan !!!*



