PENILAIAN HARIAN

SMP AMAL MULIA 2 CILEUNGSI
T.P. 2020/2021

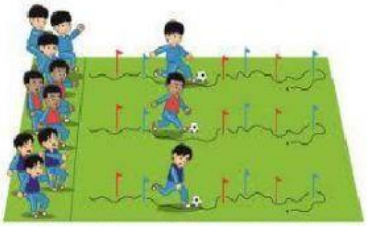
Bidang Studi : PENJASORKES
Nama Siswa :
Kelas : VII (TUJUH)
Hari/tanggal : Senin, 23-11-2020(VIIA,VIIB,VIIC)
Waktu : Jam 07.00 s/d jam 15.00

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 1.11. Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan melewati benda yang dipasang zig-zag

   Aktivitas pembelajaran yang ditunjukan 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

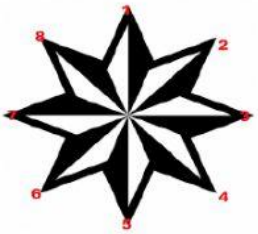
6. Cara memainkan bola voli secara umum adalah dengan ...
   a. Menendang bola melambung
   b. Memvoli bola diatas net
   c. Merebut bola yang dipegang lawan
   d. Memindahkan bola menggunakan kaki
7. Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran ...
   a. 9 x 18 meter
   b. 11 x 18 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 ditunjukan 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