

PENILAIAN HARIAN PJOK IX

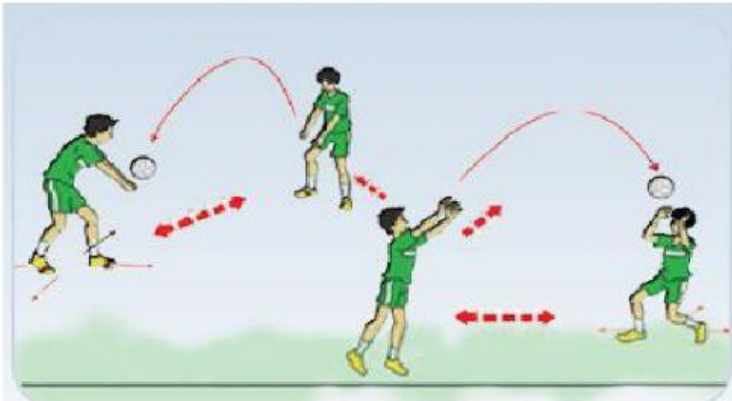
NAMA : KELAS :

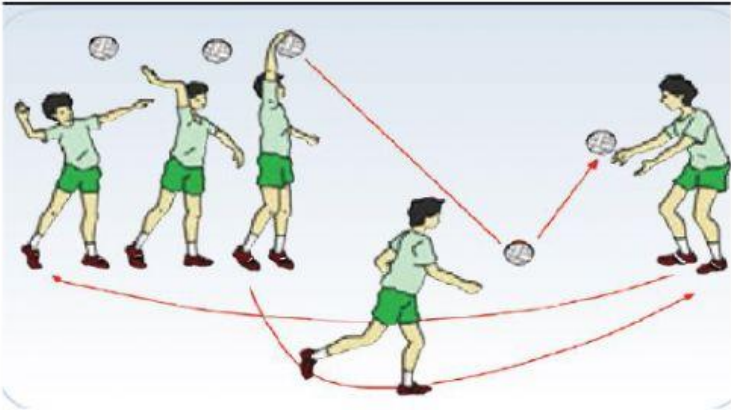
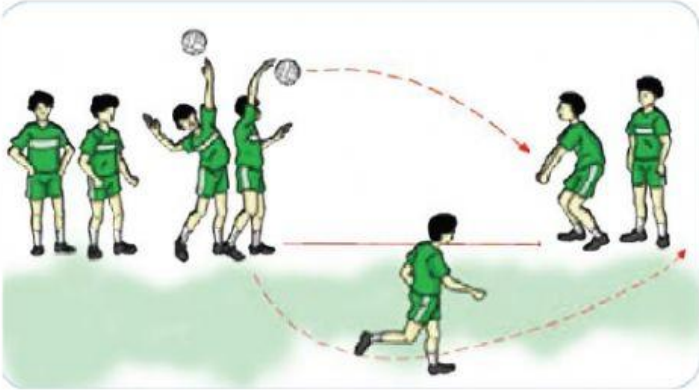
HARI/TANGGAL :

Materi :

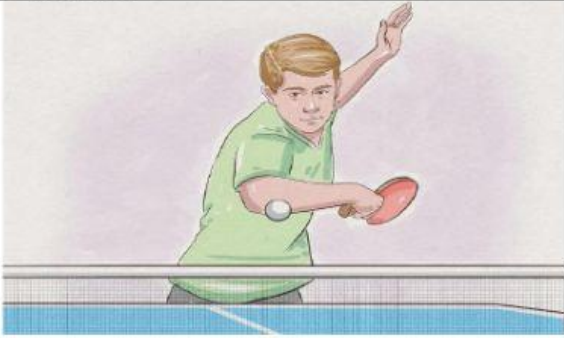
Permainan Bola Besar dan Bola Kecil, Atletik dan Pencak silat, Kebugaran jasmani.

Berikan pernyataan benar (B) atau Salah (S), pada kolom tabel yang sudah disediakan !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Latihan Passing atas dan bawah bergerak maju, mundur dan menyamping secara berpasangan. 		
2.	Latihan Variasi passing atas dan smash menggunakan dua bola voli dan melewati net 		

3.	Berlatih variasi servis atas pemula dalam bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi		
			
4.	Variasi servis ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan passing atas		
			
5.	Tosser dalam bola voli merupakan pemain yang bertugas memberikan umpan pada teman satu tim		
6.	Blocker dalam permainan bola volinadalah pemain yang bertugas melakukan serangan.		
7.	Sistem pertandingan bola voli menggunakan rally point		
8.	Passing berarti mengambil bola dan mengoperkan kepada teman satu tim, jika kondisinya memungkinkan dapat pula diteruskan kepada lawan		

9.	Ada dua jenis block yaitu blok aktif dan block pasif		
10.	Spike adalah teknik bertahan dalam bola voli yang bertujuan untuk menutup serangan lawan		
11.	Pegangan berjabat tangan (Shakehand Grip) 		
12.	Push Merupakan teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka		
13.	Spin adalah pukulan forehand atau backhand dimana reket dimiringkan sedikit atau banyak dimana jika mengenai bola akan mengalami perubahan arah (berputar		
14.	Pemenang dalam satu game dalam permainan tenis meja adalah orang yang terlebih dahulu mencapai skor 21		
15.	Lapangan tenis meja berbentuk segiempat, dengan panjang 3,74 meter dan lebar 1,525 meter dan diletakkan datar setinggi 76 cm dari lantai		
16.	Gaya dalam lompat jauh terdiri dari 3 yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya ortodox.		
17.	Istilah <i>check mark</i> dalam lompat jauh bertujuan untuk mengetahui tanda tepat start lari ketika melakukan awalan.		
18.	Ketika di lempar ke udara posisi cakram yang benar adalah berputar searah jarum jam.		

19.	<i>Follow through</i> dalam lempar cakram adalah teknik gerakan saat melepaskan cakram.		
20.	Tolakan dalam lompat jauh adalah perubahan kecepatan horizontal ke vertical		
21.	Perhatikan tahapan-tahapan teknik lompat jauh di bawah ini ! 1) Dilakukan dengan kaki yang kuat. 2) Usahakan badan condong ke belakang. 3) Sebaiknya dilakukan tepat pada papan 4) Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika. 5) Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk. tahapan di atas merupakan teknik mendarat dalam lompat jauh.		
22.	Cara memegang cakram merupakan teknik yang paling mendasar dan harus dikuasi dalam olah raga lempar cakram.		
23.	 Gambar teknik pukulan backhand dalam permainan tenis meja		
24.	Untuk melihat gaya yang dilakukan oleh seorang atlet lompat jauh, maka dapat dilihat saat atlet melakukan teknik awalan.		
25.	Serangan ke arah depan dalam pencak silat terdiri dari tinju, sorong, sodok, dan bandul.		

26	Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki.		
27	Latihan <i>interval sprinting</i> merupakan salah satu bentuk latihan kelenturan tubuh.		
28	Latihan kelenturan otot pinggang bertujuan untuk meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang serta melenturkan otot-otot bagian pinggang .		
29	Berikut ini merupakan jumlah denyut nadi normal per menit: ▪ Anak usia 11-17 tahun: 60-100 kali per menit ▪ Atlet dengan kondisi yang baik: 40-60 kali per menit		
30	 Concentric contraction Active and shortening Contoh bentuk latihan isokinetik		