ASESMEN DIAGNOSTIK KOGNITIF
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SMA NEGERI 2 CIAMIS

NAMA SISWA	KELAS

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Gerakan senam yang diiringi irama disebut . . . .
   a. senam lantai
   b. senam irama
   c. senam ketangkasan
   d. senam matras
2. Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah . . . .
   a. sikap badan
   b. semua badan
   c. tumpuan kaki
   d. pandangan
3. Manfaat melakukan pemanasan sebelum memulai aktivitas olahraga adalah . . . .
   a. penyempurnaan olahraga
   b. menghindari cidera
   c. kelengkapan olahraga
   d. agar menjadi juara
4. Teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari . . . .
   a. pangkal paha
   b. tumit
   c. lutut
   d. pergelangan kaki
5. Renang gaya bebas disebut juga dengan gaya . . . .
   a. crawl
   b. creep
   c. jump
   d. hop
6. Mengubah arah gerak horizontal menjadi vertikal merupakan tujuan utama . . . .
   a. mendarat
   b. melayang
   c. awalan
   d. tolakan
7. Apa nama induk organisasi cabang olah raga atletik . . . .
   a. PERBASI
   b. PASI
   c. PSSI
   d. PERCASI
8. Lari yang berjarak 2,4 km tergolong lari jarak . . . .
   a. dekat
   b. jauh
   c. menengah
   d. estafet
9. Latihan yang berguna untuk menguatkan otot perut adalah . . . .
   a. back up
   b. squat jump
   c. sit up
   d. push up
10. Kesalahan yang sering terjadi dalam lompat kangkang adalah . . . .
    a. melakukan tolakan dengan kedua kaki
    b. mendarat dengan kedua kaki
    c. mengangkat kaki tinggi
    d. tumpuan tangan sangat lemah

Tidak Paham	Paham Sebagian	Paham Utuh
Rentang Nilai 0 - 3	Rentang Nilai 4 - 7	Rentang Nilai 8 - 10

Afriadi NS_SMAN2 Ciamis @2024
LIVEWORKSHEETS