

ASESMEN DIAGNOSTIK KOGNITIF

MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHARGA 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

Rentang Nilai 0 - 3

Paham Sebagian

Rentang Nilai 4 - 7

Paham Utuh

Rentang Nilai 8 - 10