

ASSESSMENT SUMATIF TENGAH SEMESTER (ASTS) GENAP PJOK KELAS VII



NOMOR PESERTA :

KELAS :

A. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR !

1. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah...

2. Apa nama induk organisasi atletik dunia...

3. Aba-aba dalam lari jarak pendek secara berurutan adalah...

4. Istilah 'atletik' berasal dari bahasa Yunani, yaitu 'athlon' yang berarti...

5. Urutan tahapan melakukan lompat jauh yang benar adalah...

6. Tuck style adalah gaya lompat jauh yang bermakna...

7. Berat peluru untuk putra adalah...

8. Berat peluru untuk putri adalah...

9. Teknik melewati garis finis pada lari jarak pendek adalah...

10. Hang style merupakan gerakan....

B. PILIH JAWABAN BENAR ATAU SALAH PADA PERNYATAAN DI BAWAH INI!

11. PASI Berdiri di kota Jakarta

Benar

Salah

12. Ada 4 macam kategori dalam atletik nomor lari

Benar

Salah

13. 42,195 merupakan jarak lari maraton

Benar

Salah

14. Arti dari atlon adalah pertandingan atau perlombaan

Benar

Salah

15. Berat peluru pada tolak peluru untuk putra adalah 8 kg

Benar

Salah

16. Panjang bak pasir dalam lompat jauh adalah 9 m – 13 m

Benar

Salah

17. Start pada lari jarak pendek (*sprint*) menggunakan start jongkok

Benar

Salah

18. 3 September 1950 adalah tahun didirikannya organisasi PASI

Benar

Salah

19. IAAF berdiri di Yunani (benar/salah)

Benar

Salah

20. Gaya O'Brien merupakan salah satu gaya yang ada pada tolak peluru

Benar

Salah

C. SOAL MENJODOHKAN OLAHRAGA ATLETIK KELAS 7

Start jongkok

Lari marathon

Hang style

Gaya awalan
menyamping

Orthodox

Lari jarak
menengah

42,195 km

Lari jarak pendek

800 m dan
1.500 m

Gaya
menggantung