

PENILAIAN HARIAN 2 SEMESTER 1

MATA PELAJARAN : PJOK

MATERI : Atletik, pencak silat, kebugaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan remaja

NAMA SISWA :

KELAS : VII (TUJUH)

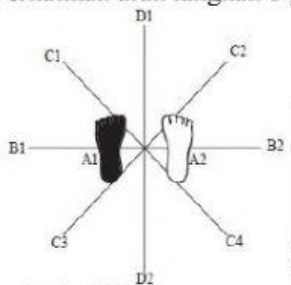
HARI/TANGGAL :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan teliti !
Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia berdiri pada tahun ...
 - a. 1848
 - b. 1858
 - c. 1948
 - d. 1958
2. Istilah lain untuk kebugaran jasmani adalah ...
 - a. Fitnes
 - b. Physical fitnes
 - c. Gym
 - d. Agility
3. Bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tangan dan bahu adalah ...
 - a. Sit up
 - b. Back up
 - c. Pull up
 - d. Squat jump

4. Perubahan tumpuan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam pencak silat disebut ...
- Lompatan
 - Geseran
 - Langkah
 - Loncatan
5. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam pencak silat disebut ...
- Sikap pasang
 - Sikap berbaring
 - Sikap tegak
 - Sikap duduk
6. Pencak silat adalah olah raga bela diri yang berasal dari negara ...
- Jepang
 - Korea
 - India
 - Indonesia

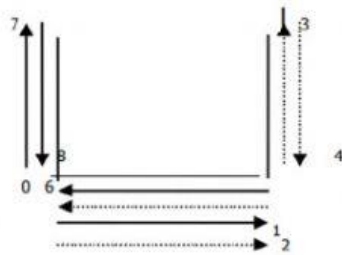
7. Perhatikan arah langkah 8 penjuru mata angin dibawah ini !



Bentuk pola langkah dalam pencak silat yang ditunjukkan C1 pada gambar tersebut adalah ...

- Depan
- Belakang
- Serong kanan depan
- Serong kiri depan

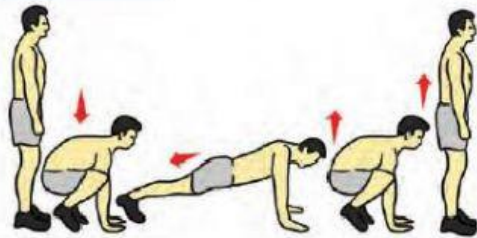
8.



Bentuk pola langkah pencak silat yang dimaksud pada gambar di atas adalah ...

- Pola langkah lurus
- Pola langkah zig-zag
- Pola langkah huruf U/ladam
- Pola langkah segi empat

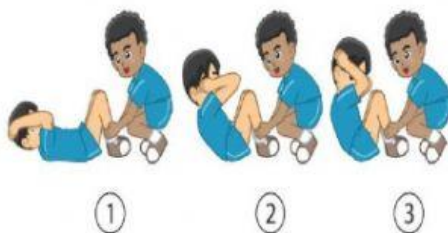
9.



Gambar di atas merupakan bentuk latihan kekuatan otot kaki dan paha (tungkai) yang disebut ...

- Pull up
- Sit up
- Squat thrust
- Back up

10.



Latihan untuk melatih kekuatan otot perut seperti pada gambar di atas adalah ...

- Push up
- Back up
- Sit up
- Pull up

11. Push up bertujuan untuk melatih otot ...
- Tangan
 - Punggung
 - Kaki
 - Perut
12. Kemampuan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan ...
- Kecepatan
 - Kelenturan
 - Daya tahan
 - Keseimbangan
13. Untuk melatih kekuatan otot kaki dapat melakukan latihan ...
- Push up
 - Squat jump
 - Back up
 - Pull up
14. Dibawah ini merupakan macam-macam start jongkok, *kecuali* ...
- Start jongkok pendek
 - Start jongkok menengah
 - Start jongkok panjang
 - Start jongkok melayang
15. Contoh bentuk latihan kelenturan tubuh, *kecuali* ...
- Sikap kapal terbang
 - Sikap kayang
 - Gerakan split
 - Gerakan mencium lutut
16. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, *kecuali* ...
- Keturunan
 - Faktor luar
 - Pembawaan
 - Faktor lingkungan

17. Dibawah ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam lari jarak pendek, *kecuali* ...
- a. 100 meter
 - b. 200 meter
 - c. 150 meter
 - d. 400 meter
18. Perkembangan jasmani pada usia 6-14 tahun sangat dipengaruhi oleh ...
- a. Lingkungan mental
 - b. Lingkungan sosial dan fisik
 - c. Lingkungan sosial
 - d. Lingkungan mental dan sosial
19. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...
- a. FIBA
 - b. IAAF
 - c. IVBF
 - d. FIFA
20. Berikut merupakan perubahan fisik skunder yang terjadi pada laki-laki yaitu ...
- a. Bentuk tubuh membulat
 - b. Pertumbuhan tinggi badan berhenti
 - c. Pinggul mulai melebar
 - d. Bahunya melebar dan otot berisi

Selamat mengerjakan !!