



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU

No. 1, Jalan 3B, KKIP Selatan 88450, Kota Kinabalu, Sabah Malaysia
☎ 088-492-600, 088-492-601 Fax 088-492-602 Website : <http://sikk.sch.id>



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS : VII (TUJUH)
ALOKASI WAKTU : 90 MENIT

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar pada huruf A, B, C, atau D di lembar jawab!

1. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya dalam pencak silat disebut
A. gerak khusus
B. gerak dasar
C. gerak spesifikasi
D. gerak lanjutan
2. Sasaran dalam melakukan gerakan baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan dan dikenal juga dengan 8 penjuru mata angin. Pengertian tersebut dalam pencak silat dinamakan
A. capaian
B. langkah
C. target
D. arah
3. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar pencak silat yaitu
A. tendangan
B. tangkisan
C. pukulan
D. melempar
4. Saat berlatih Denis melakukan elakan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari serangan yang Agus berikan. Belaen yang Denis lakukan disebut
A. elak kaki silang
B. elak angkat kaki
C. elak samping
D. elak hadap

5. Berikut ini yang merupakan variasi gerakan bela diri pencak silat yaitu
 - A. mengumpan
 - B. menangkis
 - C. menangkap
 - D. menyentuh
6. Dalam pencak silat, pukulan yang dilakukan dengan mengayunkan kepalan tangan dari bawah ke atas menuju sasaran disebut
 - A. pukulan bandul
 - B. pukulan lurus
 - C. pukulan tebak
 - D. dorongan
7. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya, dapat dilakukan lurus, silang/serong, cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan. Penjelasan tersebut merupakan pengertian dari
 - A. kuda-kuda
 - B. sikap pasang
 - C. arah
 - D. langkah
8. Teknik belaan dalam pencak silat yang digunakan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh dikenal dengan
 - A. egosan
 - B. belaan
 - C. serangan
 - D. tangkisan
9. Faktor utama dalam melaksanakan olah raga pencak silat supaya menghasilkan teknik yang tinggi yaitu pembentukan
 - A. sikap dan posisi
 - B. teknik dan taktik
 - C. sikap dan gerak
 - D. strategi dan taktik
10. Dalam pencak silat, mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan disebut
 - A. elak miring
 - B. elak samping
 - C. elak hadap
 - D. elak silang
11. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan
 - A. daya tahan otot
 - B. daya ledak
 - C. kecepatan
 - D. kelincahan

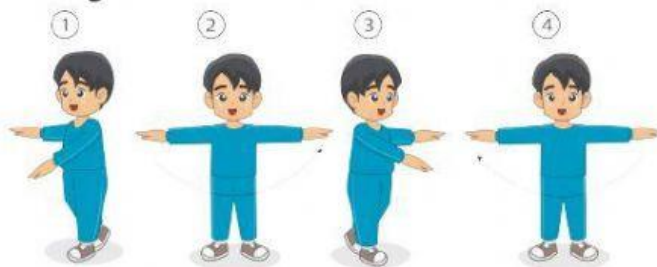
12. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan *kecuali*
- A. *push up*
 - B. *squat thrust*
 - C. angkat tubuh
 - D. *sit up*
13. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
- A. derajat latihan
 - B. intensitas latihan
 - C. metode latihan
 - D. efek latihan
14. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, *kecuali*
- A. *endurance*
 - B. *strength*
 - C. *power*
 - D. *stretching*
15. Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut
- A. *recovery*
 - B. *competition*
 - C. *performance*
 - D. *frekuensi*
16. Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian
- A. kelincahan
 - B. kekuatan
 - C. koordinasi
 - D. kelenturan
17. Atlet berikut yang memerlukan unsur kelincahan yang lebih baik dibanding yang lainnya adalah
- A. tenis meja
 - B. soft ball
 - C. bola voli
 - D. sepak bola
18. Latihan lari bolak-balik untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah
- A. *squat jump*
 - B. *shuttle run*
 - C. *interval traning*
 - D. *squart thrust*

19. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut
- A. tenaga otot
 - B. daya ledak otot
 - C. daya tahan otot
 - D. kekuatan otot
20. Selain untuk menyiapkan diri sebelum berolahraga, kegunaan lain dari peregangan statis dan dinamis adalah
- A. untuk melatih kelenturan
 - B. untuk melatih kekuatan
 - C. untuk melatih keseimbangan
 - D. untuk melatih daya tahan
21. Pertumbuhan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, dibawah ini faktor yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang sudah ditentukan sejak dalam kandungan disebut
- A. faktor keturunan
 - B. faktor bawaan
 - C. faktor luar
 - D. faktor gen
22. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan
- A. emosional
 - B. tubuh
 - C. kecerdasan
 - D. daya tahan
23. Fungsi dari latihan gerak jasmani ialah untuk menjadikan tubuh menjadi kuat dan sehat. Seseorang yang terbiasa melakukan aktivitas jasmani cenderung memiliki berat badan ideal. Dibawah ini berat badan ideal anak laki-laki usia 12 tahun ialah
- A. 33 kg
 - B. 30 kg
 - C. 29 kg
 - D. 27 kg
24. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun sangat dipengaruhi oleh
- A. lingkungan mental
 - B. lingkungan sosial
 - C. lingkungan sosial dan fisik
 - D. lingkungan mental dan sosial
25. Memiliki pemikiran kritis, memisahkan diri dari orangtua dan suka bermain dengan teman sebaya adalah ciri dari
- A. perkembangan jasmani anak usia 6 – 14 tahun
 - B. pertumbuhan emosional anak usia 6 – 14 tahun
 - C. perkembangan emosional anak remaja
 - D. pertumbuhan jasmani anak remaja

26. Masa pubertas berkisar usia antara
- A. 10 – 12 tahun
 - B. 12 – 14 tahun
 - C. 13 – 15 tahun
 - D. 14 – 17 tahun
27. Yang tidak termasuk ciri-ciri anak sehat di berikut ini adalah
- A. tangkas, gesit dan gembira
 - B. mata bersih dan bersinar
 - C. kulit dan rambut bersih
 - D. nafsu makan baik dan lekas lelah
28. Daya upaya dari seseorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri dinamakan
- A. usaha kesehatan
 - B. usaha kesehatan masyarakat
 - C. usaha kesehatan lingkungan
 - D. usaha kesehatan pribadi
29. Berolahraga diwaktu luang sangat berguna bagi tubuh. Diantara manfaat olahraga bagi tubuh ialah
- A. melakukan peregangan sehingga otot lentur
 - B. membuat nafas menjadi sesak dan berkeringat
 - C. membantu pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian tubuh agar harmonis
 - D. menghibur diri
30. “Men Sana in Copore Sana” artinya
- A. dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang kuat
 - B. dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.
 - C. dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat
 - D. dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat
31. Gerakan senam irama diiringi oleh irama musik dilakukan secara
- A. berirama
 - B. massal
 - C. serempak
 - D. bebas
32. Berikut ini hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama adalah
- A. irama, kelincahan tubuh, dan kesesuaian perlengkapan
 - B. irama, kekuatan tubuh, dan kesesuaian perlengkapan
 - C. irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan
 - D. irama, kecepatan tubuh, dan kelanjutan gerak

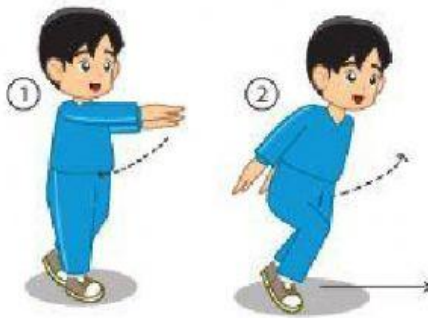
33. Sebelum melakukan senam irama, kita akan melakukan pemanasan dengan tujuan untuk
- meningkatkan kepercayaan diri
 - menguatkan tulang
 - melemaskan otot dan sendi
 - keseimbangan gerakan
34. Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedepan, langkahkan kaki kanan kedepan dan lakukan secara bergantian adalah termasuk
- langkah rapat
 - langkah biasa
 - langkah silang
 - langkah depan belakang
35. Dibawah ini yang bukan termasuk jenis-jenis langkah dalam senam irama ialah
- langkah keseimbangan
 - langkah biasa
 - langkah silang
 - langkah berlawanan

36. Amati gambar berikut !



- Dari gambar diatas adalah termasuk jenis ayunan
- ayunan satu lengan ke samping
 - ayunan satu lengan ke depan
 - ayunan satu lengan ke samping bersamaan
 - ayunan satu lengan depan belakang bergantian
37. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan
- satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang

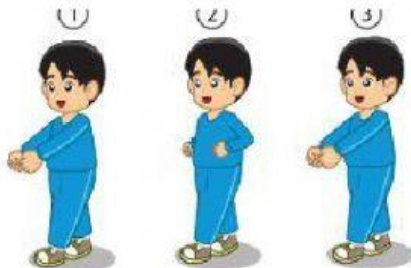
38. Perhatikan gambar berikut !



Diatas adalah salah satu contoh gerakan kombinasi dalam senam irama. Kombinasi tersebut menggabungkan kordinasi tubuh

- A. badan dengan kaki
 - B. badang dengan tangan
 - C. kaki dengan tangan
 - D. badan condong kedepan
39. Kedua tangan disilangkan kedepan dada, lalu tangan di rentangkan setinggi bahu. Arahkan pandangan ke arah bahu bergantian. Itu adalah jenis gerakan
- A. ayunan lengan silang
 - B. mengayunkan tangan
 - C. ayunan tangan silang dan merentangkan bahu
 - D. melakukan gerakan senam irama dengan musik

40.



Perhatikan gerakan lengan dari gambar nomor satu, dua dan tiga! Rangkaian gambar tersebut menunjukan ayunan

- A. lengan kedepan
- B. lengan ke belakang
- C. dua lengan ke depan dada
- D. dua lengan