YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK
TERAKREDITASI
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata pelajaran : **PJOK**
Kelas : **IX**
Hari/ Tanggal : **Sabtu, 11 Maret 2023**
Waktu : **08.50-09.40**

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara menuliskan jawaban pada kotak lembar jawaban!

1. Pada zaman cina kuno pemerintahan Dinasti Han sepakbola disebut……
   a. Tanchu
   b. Haspartun
   c. Choule
   d. Epishyros

2. Pada tanggal berapa induk organisasi sepakbola internasional berdiri…..
   a. 26 oktober 1863
   b. 26 oktober 1870
   c. 21 mei 1904
   d. 21 mei 1990

3. Induk organisasi sepakbola internasional adalah...
   a. FIBA
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBSI

4. Induk organisasi sepakbola Indonesia adalah...
   a. FIBA
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBSI

LIVEWORKSHEETS

5. Lama permainan dalam sepakbola adalah....
   a. 2x45 menit
   b. 2x90 menit
   c. 2x30 menit
   d. 2x40 menit

6. Permainan bola voli diciptakan oleh …..
   a. James Naismith
   b. Marcel Sacramento
   c. Monkey D Luffy
   d. William G Morgan

7. Permainan bola voli diciptakan pada tahun ...
   a. 1890
   b. 1891
   c. 1892
   d. 1893

8. Berapa jumlah pemain bola voli dalam 1 tim…
   a. 4
   b. 5
   c. 6
   d. 7

9. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah…..
   a. PBVSI
   b. PSSI
   c. PBSI
   d. PBI

10. Salah satu posisi yang ada dalam permainan bola voli adalah……
    a. Back
    b. Guard
    c. Forward
    d. Libero

11. Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh dinamakan ….
    a. Kesegaran rohani
    b. Kesegaran jasmani
    c. Kesegaran spiritual
    d. Kesegaran pikiran

LIVEWORKSHEETS

12. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan …
    a. Frekuensi
    b. Competition
    c. Recovery
    d. Performance

13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
    a. kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Kelenturan
    d. Kecepatan

14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ….
    a. Aktivitas yang dilakukan
    b. Kondisi tubuh
    c. Berat ringannya badan
    d. Usia seseorang

15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
    a. Stretching
    b. Strength
    c. Endurance
    d. Power

16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ….
    a. Gangguan kesehatan
    b. Kram saat olahraga
    c. Ketegangan otot
    d. Cidera saat olahraga

17. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan...
    a. Kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Daya ledak
    d. Kecepatan

18. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali ……
    a. Push up
    b. Squat thrus
    c. Angkat tubuh
    d. Sit up

LIVEWORKSHEETS

19. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut ……
    a. Derajat latihan
    b. Efek latihan
    c. Intesitas latihan
    d. Metode Latihan

20. Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian …
    a. Kelincahan
    b. Kekuatan
    c. Kelenturan
    d. Kecepatan

21. Aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu adalah olahraga …
    a. Sepakbola
    b. Senam
    c. Basket
    d. Jogging

22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan ….
    a. Pemanasan
    b. Pendinginan
    c. Pelepasan
    d. Pelenturan

23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah . . .
    a. Senam irama
    b. Senam lantai
    c. Senam pagi
    d. Senam kesegaran

24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali . . .
    a. Guling depan
    b. Guling belakang
    c. Kayang
    d. Guling lenting

25. Fungsi senam lantai adalah . . .
    a. Melatih kecerdasan
    b. Melatih kecepatan
    c. Melatih keseimbangan
    d. Pembentukan otot

LIVEWORKSHEETS

26. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu ...
    a. Tidur terlungkup
    b. Tidur terlentang
    c. Berdiri tegak
    d. Jongkok

27. Sikap yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
    a. Sikap leher
    b. Sikap tangan
    c. Sikap kepala
    d. Sikap kaki

28. Ketika melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar yaitu ke depan ....
    a. Menyerong
    b. Samping
    c. Atas
    d. Bawah

29. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
    a. Direbahkan
    b. Dibulatkan
    c. Diluruskan
    d. Dimiringkan

30. Berikut ini yang bukan merupakan gerak rangkai dalam senam lantai adalah ...
    a. Loncat tiga - lenting tangan - guling belakang
    b. Guling depan - guling belakang - meroda
    c. Guling depan - lenting tangan - loncat harimau
    d. Guling lenting - loncat harimau - lenting tangan

LIVEWORKSHEETS