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 2021/2022

Mata pelajaran : PJOK
Kelas : VII
Hari/ Tanggal : Jumat, 18 Maret 2022
Waktu : 10.00-11.00

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada lembar jawaban!

1. Pencak silat adalah budaya asli dari negara...
   a. Indonesia
   b. Singapura
   c. Vietnam
   d. Jepang

2. Banyak orang yang meyakini bahwa pencak silat diciptakan oleh orang...
   a. Korea
   b. Melayu
   c. Jepang
   d. Amerika

3. Induk pencak silat di indonesia adalah...
   a. IPSI
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBVSI

4. Faktor utama dalam melaksanakan olahraga pencak silat agar menghasilkan teknik yang tinggi adalah pembentukan...
   a. Sikap dan gerak
   b. Teknik dan teknik
   c. Strategi dan melawan
   d. Teknik dan strategi

LIVEWORKSHEETS

5. Berikut ini yang bukan termasuk katagori dalam pencak silat adalah...
   a. Katagori tunggal
   b. Katagori ragu
   c. Katagori tandingan
   d. Katagori campuran

6. Berikut ini yang bukan termasuk teknik-teknik dasar pencak silat adalah...
   a. Pukulan
   b. Kuncian
   c. Elakan
   d. Sundulan

7. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut...
   a. Pukulan
   b. Elakan
   c. Kuda-kuda
   d. Tinju

8. Dalam pencak silat tangkapan yang baik didahului dengan gerakan...
   a. Kuncian
   b. Kuda - Kuda
   c. Elakan
   d. Tendangan

9. Melepaskan diri dari tangkapan lawan disebut...
   a. Elakan
   b. Lepasan
   c. Tendangan
   d. Kuncian

10. Pelopor pencak silat adalah...
    a. Mr. Bambang, S.H.
    b. Mr. Bhayu, S.H.
    c. Mr. Wongsonegoro, S.H.
    d. Mr. Muhammad Adi, S.H

11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
    a. Kebugaran Jasmani
    b. Kesehatan Jasmani
    c. Pendidikan Jasmani
    d. Jasmani Dan Kesehatan

LIVEWORKSHEETS

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah …
    a. Lompatan
    b. Kelincahan
    c. Kecepatan
    d. Kelenturan

13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut ….
    a. Kekebalan
    b. Kelincahan
    c. Kekuatan
    d. Kesuburan

14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah. . . . .
    a. sit up
    b. back up
    c. push up
    d. pull up

15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan . . . . .
    a. permainan
    b. senam
    c. olahraga
    d. dansa

16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah …
    a. Lompatan
    b. Sepakbola
    c. Basket
    d. Senam

17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
    a. Guling Depan
    b. Guling Samping
    c. Guling Belakang
    d. Guling Lenting

18. Manfaat latihan senam lantai adalah …
    a. Spiritual
    b. Mental dan sosial
    c. Mental
    d. Spiritual dan rohani

LIVEWORKSHEETS

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut …
    a. Guling lenting
    b. Guling samping
    c. Guling belakang
    d. Guling depan

20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah …
    a. Pegang kaki
    b. Pegang belakang kepala
    c. Pegang punggung
    d. Mengangkat panggul

21. Pengelompokkan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, kecuali ....
    a. Gerakan peregangan
    b. Gerakan inti
    c. Gerakan pemanasan
    d. Gerakan penenangan

22. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah belakang
    d. Langkah Keseimbangan

23. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ….
    a. Berdiri tegak
    b. Berdiri istirahat
    c. Berdiri santai
    d. Berdiri rileks

24. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah ke belakang
    d. Langkah keseimbangan

25. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan, dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah ke belakang
    d. Langkah keseimbangan

LIVEWORKSHEETS

26. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun …
    a. 1945
    b. 1942
    c. 1912
    d. 1915

27. Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri – ciri …
    a. Unik dan lucu
    b. Diiringi music dan nyanyian
    c. Berat
    d. Tidak mudah diikuti

28. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat …
    a. Tongkat
    b. Net
    c. Ember
    d. Pot

29. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh…
    a. Taijutsu
    b. Shaolin
    c. Fuyunghai
    d. Taiso

30. Taiso adalah …
    a. Senam atletik
    b. Marathon
    c. Senam pagi berbentuk kalestenik
    d. Senam berirama tanpa music

II. Jawablah dengan langkah- langkah yang benar!

1. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas Permainan Bola Kecil !
2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani !
3. Sebutkan manfaat Latihan Kebugaran Jasmani !
4. Sebutkan apa saja yang termasuk senam lantai !
5. Jelaskan pengertian Pencak Silat !

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS