



**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

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. Kunciian
  - 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. Kunciian
  - b. Kuda - Kuda
  - c. Elakan
  - d. Tendangan
9. Melepaskan diri dari tangkapan lawan disebut...
  - a. Elakan
  - b. Lepasian
  - c. Tendangan
  - d. Kunciian
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

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah ...
- Lompatan
  - Kelincahan
  - Kecepatan
  - Kelenturan
13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut ....
- Kekebalan
  - Kelincahan
  - Kekuatan
  - Kesuburan
14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah. ....
- sit up
  - back up
  - push up
  - pull up
15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan .....
- permainan
  - senam
  - olahraga
  - dansa
16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah ...
- Lompatan
  - Sepakbola
  - Basket
  - Senam
17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
- Guling Depan
  - Guling Samping
  - Guling Belakang
  - Guling Lenting
18. Manfaat latihan senam lantai adalah ...
- Spiritual
  - Mental dan sosial
  - Mental
  - Spiritual dan rohani

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut ...
- Guling lenting
  - Guling samping
  - Guling belakang
  - Guling depan
20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah ...
- Pegang kaki
  - Pegang belakang kepala
  - Pegang punggung
  - Mengangkat panggul
21. Pengelompokkan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, kecuali ....
- Gerakan peregang
  - Gerakan inti
  - Gerakan pemanasan
  - Gerakan penenangan
22. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ....
- Langkah biasa
  - Langkah rapat
  - Langkah belakang
  - Langkah Keseimbangan
23. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ....
- Berdiri tegak
  - Berdiri istirahat
  - Berdiri santai
  - Berdiri rileks
24. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan ....
- Langkah biasa
  - Langkah rapat
  - Langkah ke belakang
  - Langkah keseimbangan
25. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan, dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan ....
- Langkah biasa
  - Langkah rapat
  - Langkah ke belakang
  - Langkah keseimbangan

26. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun ...
- 1945
  - 1942
  - 1912
  - 1915
27. Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri – ciri ...
- Unik dan lucu
  - Diiringi music dan nyanyian
  - Berat
  - Tidak mudah diikuti
28. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ...
- Tongkat
  - Net
  - Ember
  - Pot
29. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh...
- Taijutsu
  - Shaolin
  - Fuyunghai
  - Taiso
30. Taiso adalah ...
- Senam atletik
  - Marathon
  - Senam pagi berbentuk kalestenik
  - 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 !

