MADRASAH ALIYAH (MA)
"AL- AKBAR"
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : **PENJASKES**	Nama Siswa : ……..
Kelas : **XI** (SEBELAS)	Tanggal : ……..

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Berikut unsur-unsur yang tidak dibutuhkan ketika melakukan senam irama, yaitu …..
   a. Kelentukan
   b. Ketepatan dengan irama
   c. Keluwesan
   d. Kontinuitas
   e. Kecepatan gerak
2. Berikut ini yang merupakan gerak dasar senam irama adalah …..
   a. Menekuk dan mengayun
   b. Melangkah dan menekuk
   c. Mengayun dan melangkah
   d. Menekuk dan memutar
   e. Melangkah dan memutar
3. Berikut bukan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah …..
   a. Fleksibilitas
   b. Kontinuitas
   c. Kelentukan tubuh
   d. Kecepatan gerakan
   e. Irama pengiringnya
4. Gerakan yang terus-menerus dalam suatu rangkaian gerak disebut…..
   a. Kontinuitas gerak
   b. Senam irama
   c. Kelentukan
   d. Keluwesan
   e. Kekuatan
5. Langkah depan dalam senam irama disebut juga dengan …..
   a. Loopas
   b. Zijpas
   c. Galoppas
   d. Bijrekpas
   e. Ballanspas
6. Kaki yang melangkah pertama kali pada langkah biasa adalah …..
   a. Kaki kiri
   b. Kaki kanan
   c. Kaki terkuat
   d. Kedua kaki
   e. Bebas
7. Aktifitas gerak berirama biasanya digunakan untuk…..
   a. Membentuk otot tubuh
   b. Meningkatkan kebugaran jasmani
   c. Melatih kecerdasan
   d. Melatih kecepatan
   e. Hiburan
8. Berikut yang tidak termasuk irama untuk mengiringi aktivitas gerak berirama ialah. …..
   a. Musik
   b. Tepukan tangan
   c. Hitungan
   d. Ketukan
   e. Teriakan
9. Gerakan yang merupakan gabungan antara gerakan melangkahkan kaki dan mengayunkan lengan yang diiringi irama disebut …..
   a. Senam
   b. Mengayun
   c. Jongkok
   d. Berjalan

LIVEWORKSHEETS

e. Melangkah

10. Fase terakhir dalam aktivitas gerak berirama adalah…..
    a. Pemanasan
    b. Gerakan inti
    c. Pendinginan
    d. Pengulangan
    e. Koordinasi gerak
11. Berikut ini yang bukan manfaat dari senam lantai bagi tubuh ialah …..
    a. Menambah berat badan
    b. Mengencangkan otot tubuh
    c. Memperbaiki bentuk tubuh
    d. Menyeimbangkan tubuh
    e. Meningkatkan kebugaran jasmani
12. Posisi kaki saat tubuh melayang di atas peti dalam gerakan lompat kangkang adalah …..
    a. Dibuka ke samping
    b. Lurus ke depan
    c. Kedua lutut ditekuk
    d. Lurus ke belakang
    e. Menyentuh peti lompat
13. Senam lantai merupakan bagian dari senam.. …..
    a. Ritmik
    b. Akrobatik
    c. Artistik
    d. Modern
    e. Umum
14. Lompat kangkang merupakan gerakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan melewati atas peti lompat dengan posisi kaki …..
    a. Terbuka lebar kekanan dan kekiri
    b. Terbuka lebar kedepan dan kebelakang
    c. Dengan lutut yang ditekuk
    d. Lurus ke depan
    e. Bebas
15. Sikap kedua kaki pada saat tubuh berada di atas peti lompat dalam gerakan lompat jongkok adalah …..
    a. Dibuka ke samping
    b. Ditarik ke depan
    c. Lurus dan rapat
    d. Ditarik ke belakang
    e. Rapat dan ditekuk
16. Gerakan handstand yang dikembangkan dengan cara memutar badan dan melakukan tolakan untuk kembali ke posisi awal dalam satu gerakan akan menghasilkan gerakan…..
    a. Salto
    b. Round off
    c. Meroda
    d. Lompat kangkang
    e. Lompat jongkok
17. Istilah lain untuk gerakan lompat harimau adalah …..
    a. Tiger sprong
    b. Round off
    c. Neck spring
    d. Handstand
    e. squat vault
18. Gerakan ke samping dengan menggunakan telapak tangan untuk menumpu disebut senam…..
    a. Guling lenting
    b. Guling belakang
    c. Meroda
    d. Lompat harimau
    e. Guling depan
19. Rangkaian gerak lompat jongkok diakhiri dengan posisi …..
    a. Jongkok,tangan lurus ke depan
    b. Duduk, tangan di rentangkan
    c. Jongkok, tangan di lipat
    d. Berdiri, tangan didepan
    e. Berdiri, kedua tangan disamping
20. Saat melakukan pendaratan dalam gerak lompat jongkok, kaki harus …..
    a. Lurus
    b. Kaku
    c. Merapat
    d. Melintang
    e. Mengeper

LIVEWORKSHEETS

21. Dalam permainan sepak bola, apabila salah seorang pemain berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola maka dikenai hukuman …..
    a. Corner kick
    b. Off side
    c. Tendangan gawang
    d. Tendangan penalty
    e. Tendangan bebas
22. Mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan disebut…...
    a. Lay up shoot
    b. Pasing
    c. Rebound
    d. Smash
    e. Service
23. Pencak silat memiliki kaidah-kaidah gerak dan irama. Hal ini berarti bahwa pencak silat mengandung unsur..….
    a. Beladiri
    b. Kesenian
    c. Olahraga
    d. Kerokhanian
    e. Ilmu kanuragan
24. Tempat dilaksanakannya pertandingan pencak silat dinamakan…....
    a. Lapangan
    b. Gelandang
    c. Gelanggang
    d. Medan
    e. Ring
25. Dalam sepekbola, tehnik mengarahkan bola dengan menggunakan kepala disebut tehnik…...
    a. passing
    b. blocking
    c. dribbling
    d. Heading
    e. Shooting
26. Kedua kaki terbuka,lutut ditekuk,kedua tangan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan,teknik ini merupakan gerakan…,,,
    a. Service
    b. Passing atas
    c. Smash
    d. Blocking
    e. Passing bawah
27. Induk organisasi bola voly tingkat Nasional adalah …...
    a. PBSI
    b. PSSI
    c. PBVSI
    d. PERBASASI
    e. PERCASI
28. Pukulan dalam bulu tangkis yang bertujuan menghasilkan pukulan keras dan menukik tajam disebut …...
    a. dropshoot
    b. smash
    c. netting
    d. lob
    e. blocking
29. Start yang digunakan pelari perama dalam lari estafet adalah ….....
    a. Start melayang
    b. Start berdiri
    c. Start jongkok
    d. Start duduk
    e. Start berlari
30. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari,lempar dan lompat disebut cabang ….....
    a. Marathon
    b. Atletik
    c. Panahan
    d. Fisik
    e. Beladiri
31. Olahraga bela diri asli dari Indonesia yang diwariskan secara turun-menurun dan merupakan gabungan antara unsur seni dan bela diri adalah ….....
    a. Judo
    b. Pencak silat
    c. Wushu
    d. Tarung bebas

LIVEWORKSHEETS

e. Karate

32. Tehnik serangan yang dilakukan denag menggunakan tangan sebagai komponenntya dalam pencak silat adalah …....
    a. Pukulan
    b. Tangkisan
    c. Tendangan
    d. Kuda-kuda
    e. Elakan
33. Upaya pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula dalam pencak silat disebut…....
    a. Pukulan
    b. Tangkisan
    c. Tendangan
    d. Kuda-kuda
    e. Elakan
34. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan dalam pencak silat disebut dengan…....
    a. Sarana
    b. Antara
    c. Perantara
    d. Peluang
    e. Sasaran
35. Tujuan utama pencak silat dibawah ini yang tidak termasuk di dalamnya adalah…....
    a. Seni politik
    b. Aspek bela diri
    c. Aspek olahraga
    d. Aspek seni budaya
    e. Seni mental spiritual
36. Permainan bulutangkis membutuhkan banyak gerakan …....
    a. Lari dan meluncur
    b. Pukulan dan membanting
    c. Lari dan melompat
    d. Tendangan dan pukulan
    e. Lompat dan membanting
37. Dalam permainan bulutangkis, pukulan dropshoot sangat ampuh digunakan untuk mematikan lawan saat posisi lawan …....
    a. Sangat dekat dengan net
    b. Berada di sisi kiri lapangan
    c. Berada di tengah lapangan
    d. Berada di sisi kanan lapangan
    e. Sangat dekat degan garis belakang
38. Induk organisasi bulutangkis Indonesia adalah …....
    a. FIFA
    b. PSSI
    c. FINA
    d. PBVSI
    e. PBSI
39. Pukulan pelan yang bertujuan untuk menempatkan kok dengan jarak setipis-tipisnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut …....
    a. Smash
    b. Lob
    c. Netting
    d. Jump smash
    e. Service
40. Arah atau sasaran pukulan lob dalam permainan bulutangkis adalah …....
    a. Garis belakang lawan
    b. Garis pinggir lawan
    c. Garis depan lawan
    d. Garis tengah lawan
    e. Garis samping lawan

LIVEWORKSHEETS