



MADRASAH TSANAWIYAH (MTs)
“AL-AKBAR”
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP

MATA PELAJARAN: PENJASKES	NAMA :
KELAS : IX (SEMBILAN)	NOMOR :
HARI, TANGGAL :	NILAI :

I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR!

- Berikut ini jenis permainan yang sangat mengutamakan kerjasama antar pemain satu regu untuk memenangkan pertandingan adalah.....
 - Pencak silat
 - Renang
 - Sepak bola
 - Lempar cakram
- Pada sepakbola, pemain gelandang disebut juga pemain
 - Tengah
 - Depan
 - Belakang
 - Pengganti
- Teknik menendang bola paling dominan dilakukan pada permainan.....
 - Bola volly
 - Bola basket
 - Sepakbola
 - Softball
- Alat yang dipukul pada permainan bulutangkis disebut.....
 - Bola kasti
 - Bola pingpong
 - Sattlecock
 - Bola tenis
- Dibawah ini adalah istilah dalam permainan sepakbola, kecuali ...
 - Throw-in
 - Corner kick
 - Free kick
 - Service
- Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah ...
 - Melayang
 - Berdiri
 - Jongkok
 - Duduk
- Ukuran bak pasir untuk lapangan lompat jauh yaitu ...
 - 4 x 700 m
 - 9 x 2,7 m
 - 7 x 2,70 m
 - 7 x 2, 10 m
- Sikap posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan gerakan pencak silat adalah ...
 - Sikap kuda-kuda
 - Sikap kangkang
 - Sikap salam
 - Sikap duduk
- Posisi 4 dalam permainan bola volley di namakan.....
 - Server
 - Smasher
 - Tosser
 - Libero
- Yang termasuk dalam cabang olahraga atletik yaitu ...
 - Lari
 - Renang
 - Sepakbola
 - Bulu tangkis
- Busa atau kasur yang digunakan dalam senam lantai disebut....
 - Kuda-kuda rapat
 - Palang sejajar
 - Matras
 - Busa
- Panjang lapangan bola volley yaitu.....meter

- a. 14
b. 16
- c. 18
d. 20
13. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam senam, kecuali....
- a. Gerakan yang mudah
b. memakai pakaian ketat
- c. Gerakan secara alami
d. Pemanasan
14. Perbedaan senam irama dengan senam biasa yaitu pada senam irama ditambahkan....
- a. Nada
b. Gerakan
- c. Musik
d. Tenaga
15. Pemenang pada permainan tenis meja adalah pemain yang lebih dahulu mendapatkan nilai.....
- a. 11
b. 15
- c. 21
d. 25
16. Dalam sepak bola, posisi yang biasa disebut ujung tombak dinamakan.....
- a. Stopper
b. Libero
- c. Playmaker
d. Striker
17. Dalam permainan sepak bola, apabila bola keluar lewat garis samping, maka hukumannya adalah.....
- a. Tendangan bebas
b. Tendangan penalti
- c. Lemparan ke dalam
d. Lemparan jauh
18. Akibat buruk dari pergaulan bebas adalah.....
- a. Disayang orang tua
b. Semakin sehat
- c. Semakin dekat dengan Tuhan
d. Terjerat penyakit berbahaya
19. Pemanasan dalam olahraga renang bertujuan agar.....
- a. Mengetahui suhu tubuh
b. Mendapatkan perhatian penonton
- c. Mengetahui kedalaman kolam
d. Terhindar dari resiko cedera
20. Berikut ini pengertian jalan raya, adalah.....
- a. Jalan utama yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan lain.
b. Jalan alternatif yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan lain.
c. Jalan menyilang yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan lain.
d. Jalan perempatan yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan lain.
21. Keselamatan di jalan raya adalah tanggungjawab.....
- a. Polisi
b. Pengendara motor
- c. Pengendara mobil
d. Semua pengguna jalan
22. Banyak kecelakaan terjadi karena.....
- a. Rambu lalu-lintas
b. Kelalaian pengguna jalan
- c. Kendaraan
d. Penyeberang jalan
23. Pergaulan bebas membuat potensi generasi muda Indonesia dalam kemajuan bangsa semakin.....
- a. Meningkat
b. Menurun
- c. Maju
d. Teruji
24. Kehamilan akibat pergaulan bebas dapat menyebabkan sang ibu menjadi.....
- a. Terhormat
b. Terkenal
- c. Gembira
d. Depresi

25. Anggota badan yang berada paling atas saat melakukan kayang adalah.....
- a. Perut
 - b. Kepala
 - c. Tangan
 - d. Kaki
26. Pukulan merupakan salah satu tehnik dalam pencak silat yang bertujuan sebagai.....
- a. Elakan
 - b. Tangkisan
 - c. Hindaran
 - d. Serangan
27. Manfaat olahraga yang teratur di antaranya adalah.....
- a. Menambah berat badan
 - b. Stroke
 - c. Menurunkan tekanan darah tinggi
 - d. Mudah sakit
28. Stroke merupakan penyakit nomor satu di dunia yang menyerang bagian.....
- a. Pembuluh darah
 - b. Jantung
 - c. Paru-paru
 - d. Otak
29. Persiapan untuk melakukan serangan dan belaan dalam pencak silat disebut sikap.....
- a. Salam
 - b. Kangkang
 - c. Kuda-kuda
 - d. Jongkok
30. Perbedaan Antara jalan cepat dengan lari terletak pada.....
- a. Cara kaki menapak
 - b. Kecondongan badan
 - c. Panjang langkah
 - d. Memasuki garis finish