PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI 1 PARDASUKA

Email.sman1pardasuka@gmail.com

Alamat: Jln. Sukamanah, Pekon Pardasuka Kecamatan Pardasuka Kabupaten Pringsewu Lampung 35382

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP

Mata Pelajaran	: PENJASKES	Hari / Tanggal	:
Kelas	:X (Sepuluh)	Waktu	:

Petunjuk Umum; Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada salah satu huruf A, B, C, D atau E di lembar jawaban .

1. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam artistik dapat diartikan sebagai . . .

   A. Senam menggunakan alat
   B. Senam yang menggabungkan aspek akrobatik dan keindahan.
   C. Gerakan senam yang mengembangkan komponen fisik
   D. Aktifitas fisik yang membutuhkan daya tahan
   E. Sikap yang menuntut daya keseimbangan

2. Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dikelompokkan menjadi . . .

   A. Senam Artistik, Senam Ritmik, dan Senam Umum
   B. Senam Ritmik, Senam Aerobik, dan Senam Kreasi
   C. Senam Kreasi, Senam SKJ, dan Senam Umum
   D. Senam Aerobik, Senam lantai, dan Senam Alat
   E. Senam Alat, Senam Artistik, dan Senam Ritmik

3. Berikut adalah gerakan dalam senam lantai, kecuali . . .
   A. Gerak sikap lilin
   B. Gerak kayang
   C. Gerak gulling depan
   D. Gerak melompat
   E. Gerak splits

4. Kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh dalam keadaan statis (tidak bergerak) maupun dalam keadaan bergerak, disebut . . .
   A. Keseimbangan
   B. Daya tahan tubuh
   C. Kelentikan
   D. Kecepatan
   E. Ketepatan

5. Seperti yang kita ketahui dalam gerakan senam lantai banyak sekali manfaat yang dapat kita peroleh. Manfaat senam lantai di bawah ini, kecuali . . .
   A. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
   B. Mengembangkan kekuatan fisik
   C. Membentuk keindahan tubuh
   D. Melemahkan otot tubuh
   E. Membentuk keseimbangan tubuh

6. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan . . .
   A. Guling ke belakang
   B. Guling ke depan
   C. Loncat harimau
   D. Guling lenting
   E. Meroda

7. Pada guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi . . .
   A. Berdiri
   B. Duduk
   C. Berbaring
   D. Telungkup
   E. Berjongkok

8. Induk organisasi senam tingkat nasional disebut . .
   A. FIG
   B. PERSANI
   C. FINA
   D. PERPANI
   E. Satuan Senam Indonesia

9. Senam lantai juga disebut dengan istilah . . .
   A. Tiger sprong
   B. Floor exercises
   C. Koprol
   D. Cart wheel
   E. Sprint

10. Menggulung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu dan menempel di dada dinamakan . . .
    A. Meroda
    B. Guling lenting
    C. Loncat harimau
    D. Guling ke depan
    E. Guling ke belakang

11. Ketika melakukan gerakan berguling ke belakang, kepala menunduk ke dada dilakukan pada saat . . .
    A. Kedua tangan memegang matras
    B. Kedua tangan bertumpu pada matras
    C. Panggul mendarat di atas matras
    D. Kedua tangan bersilang pada matras
    E. Kedua kaki menyentuh matras

LIVEWORKSHEETS

12. Teknik dasar guling lenting dibagi menjadi tiga tahap yaitu . . .
A. Persiapan, pemanasan, dan kegiatan
B. Pemanasan, inti, dan pendinginan
C. Awalan, lentingan, dan akhiran
D. Lentingan, inti, dan akhiran
E. Awalan, persiapan, dan akhiran

13. Rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Pengertian tersebut merupakan pengertian dari . . .
A. Senam musik
B. Senam akrobatik
C. Senam aerobik
D. Senam irama
E. Senam lantai

14. Setiap gerakan senam irama diawali dan diakhiri dengan . . .
A. Tersenyum
B. Menari-nari
C. Bebas bergerak
D. Hormat
E. Sikap sempurna

15. Induk organisasi senam dunia adalah . . .
A. FIG
B. FIBA
C. FINA
D. WHO
E. FIFA

16. Sikap badan ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama merupakan dasar . .
A. Step
B. Sikap badan
C. Langkah
D. Loncat
E. Lompat

17. Didalam senam irama ada tujuh jenis langkah, yaitu . . .
A. Langkah biasa, Langkah rapat, Langkah tiga, Langkah ganti, Langkah depan, Langkah keseimbangan, dan Langkah silang
B. Langkah silang, Langkah tertutup, Langkah biasa, Langkah tegap, Langkah beriringan, Langkah belakang, dan Langkah silang
C. Langkah tiga, Langkah lima, Langkah biasa, Langkah depan, Langkah terbuka, Langkah berirama, dan Langkah tegap
D. Langkah tegap, Langkah maju, Langkah samping, Langkah depan, Langkah biasa, dan Langkah ganti
E. Langkah ganti, Langkah biasa, Langkah tegap, Langkah keseimbangan, Langkah samping, dan Langkah tiga

18. Apa nama lain dari senam irama . . .
A. Senam aerobik
B. Senam kesehatan
C. Senam menari
D. Senam ritmik
E. Senam artistic

19. Langkah kaki aktivitas gerak berirama adalah salah satu hal yang paling penting dalam senam irama. Ada berapa macam langkah kaki dalam senam irama . . .
A. 14 macam
B. 20 macam
C. 5 macam
D. 10 macam
E. 7 macam

20. Cesar Cielo merupakan perenang kebanggaan sekolahnya. Dia mengikuti perlombaan renang dan berhasil melesat maju dengan cepat sehingga menjadiknnya sebagai juara. Gerakan maju seorang perenang didapat dari . . .
A. Gerakan mendesak air ke samping kanan
B. Gerakan mendesak air ke samping kiri
C. Gerakan mendesak air ke atas
D. Gerakan mendesak air ke bawah
E. Gerakan mendesak air ke depan

21. Di bawah ini merupakan beberapa manfaat dari berenang, kecuali . . .
A. Menambah beban tubuh
B. Menambah tinggi badan
C. Melatih pernapasan
D. Membentuk otot
E. Menguatkan otot-otot

22. Posisi start atau awalan yang benar saat berenang adalah . . .
A. Kaki menempel di balok start
B. Perenanng meloncat dari balok start
C. Kaki menempel pada dinding kolam renang
D. Kaki dalam keadaan diam
E. Langsung meloncat tanpa aba-aba

23. Ada tata tertib yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas berenang. Salah satu nya adalah pengenalan air. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah . . .
A. Tidak cepat lapar
B. Tidak cepat lelah
C. Tidak kaku
D. Beradaptasi dengan air
E. Beradaptasi dengan suhu badan

24. Kaisar berenang dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air dan dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Kaki dan tangan berada di dalam air dan kepala bergerak naik turun dari dalam air ke permukaan. Gerakan yang dilakukan Kaisar merupakan renang gaya . . .
A. Dada
B. Bebas
C. Kupu-kupu
D. Katak
E. Punggung

25. FINA merupakan organisasi renang dunia. Menurut Federasi Internasional tersebut, perenang dengan gaya apakah yang bergerak lambat . . .
A. Katak
B. Bebas
C. Kupu-kupu
D. Punggung
E. Dada

LIVEWORKSHEETS

26. Sharga akan mengikuti perlombaan renang di sekolahnya. Dia berlatih pernapasan dalam renang gaya bebas. Pernapasan renang gaya bebas melalui . . .
    A. Hidung
    B. Paru-paru
    C. Perut
    D. Mulut
    E. Diafragma

27. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu . . .
    A. Gerakan kepala
    B. Gerakan lengan
    C. Gerakan pinggul
    D. Gerakan kaki
    E. Gerakan perut

28. Menghirup udara pada saat bernapas saat renang gaya bebas adalah . . .
    A. Muka di atas air
    B. Bebas
    C. Kepala diputar kesamping
    D. Muka di dalam air
    E. Udara di keluarkan di dalam air

29. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau individu dengan kelompok dinamakan . . .
    A. Percakapan
    B. Sosialisasi
    C. Permintaan
    D. Kesenjangan
    E. Pergaulan

30. Pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang disebut . . .
    A. Pergaulan modern
    B. Pergaulan sehat
    C. Pergaulan kuno
    D. Pergaulan baik
    E. Pergaulan bebas

31. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan . . . individu
    A. Pergaulan tidak sehat
    B. Kepribadian
    C. Pergaulan sehat
    D. Sikap mental
    E. Sikap sosial

32. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antar individu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Pergaulan negatif itu lebih mengarah ke pergaulan . . .
    A. Tidak sehat
    B. Mental
    C. Sosial
    D. Sehat
    E. Bebas

33. Hal yang paling mendasar sebagai faktor utama timbulnya pergaulan tidak sehat adalah . . .
    A. Agama dan iman
    B. Perkembangan zaman
    C. Perubahan lingkungan
    D. Kesenjangan
    E. Pengaruh budaya barat

34. Kelabilan mental seseorang biasanya terjadi pada usia . . .
    A. Masa puberitas
    B. Anak-anak
    C. Dewasa
    D. Remaja
    E. Lanjut

35. Ada dua cara yang paling dasar agar kita bisa terhindar dari pergaulan bebas. Yaitu dengan cara . . .
    A. Kaidah agama dan pendidikan sekolah
    B. Pendidikan sekolah dan kaidah sosial
    C. Pendidikan dalam keluarga dan kaidah sosial
    D. Kaidah agama dan pendidikan dalam keluarga
    E. Kaidaah agama dan kaidah social

36. Keluarga menjadi tempat paling utama bagi pencegahan pergulan bebas bagi remaja. Diantara pencegahan pergaulan bebas yang bisa dilakukan oleh keluarga, kecuali . . .
    A. Menjauhkan anak dari hal-hal yang mengarah pada pergaulan bebas
    B. Memberikan informasi tentang bahaya pergaulan bebas secara betahap
    C. Menanamkan eika cara memelihara diri dari hal-hal negatif
    D. Mengajarkan anak cara berpacaran
    E. Mengajarkan kaidah agama sedini mungkin

37. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas adalah . . .
    A. Pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    B. Pencegahan terhadap faktor yang telah menimbulkan komplikasi
    C. Penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    D. Perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    E. Pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi

38. Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara . . .
    A. Adu argumen, diskusi kelompok, film, dan tanya jawab
    B. Ceramah, diskusi kelompok, adu argumen, dan drama
    C. Debat, tanya jawab, drama, dan diskusi kelompok
    D. Diskusi kelompok, penyuluhan, debat, dan drama
    E. Ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, dan film

39. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari empat komponen dasar yang membentuk *positive health* antara lain . . .
    A. Sehat jasmani, sehat mental, sehat spiritual, dan sehat lingkungan
    B. Sehat jasmani, sehat mental, sehat ekonomi, dan sehat lingkungan
    C. Sehat mental, sehat spiritual, sehat lingkungan, dan sehat ekonomi
    D. Sehat mental, sehat lingkungan, dan sehat kesejahteraan sosial
    E. Sehat jasmani, sehat mental, sehat spiritual, dan kesejahteraan social

LIVEWORKSHEETS

40. Banyak faktor yang bisa menjadi penyebab remaja menjadi salah dalam bergaul. Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari orang tua adalah . .
    A. Orang tua dianggap ketinggalan zaman.
    B. Orang tua dianggap lebih maju dari remaja
    C. Orang tua dan remaja ketinggalan zaman
    D. Remaja dianggap belum dewasa
    E. Remaja harus mengikuti perkataan orang tua

LIVEWORKSHEETS