



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
**SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU**

No. 1, Jalan 3B, KKIP Selatan 88450, Kota Kinabalu, Sabah Malaysia  
☎ 088-492-600, 088-492-601 Fax 088-492-602 Website : <http://sikk.sch.id>



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**KELAS : VIII (DELAPAN)**  
**ALOKASI WAKTU : 90 MENIT**

**Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar pada huruf A, B, C, atau D di lembar jawab!**

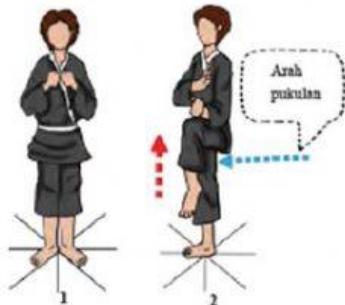
1. Ketika akan memulai berlatih tangkisan, posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
  - A. bungkuk dan menghadap arah serangan
  - B. tegap dan menghadap arah serangan
  - C. tegap dan membelaangi arah serangan
  - D. bungkuk dan menyamping arah serangan
2. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal pada prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
  - A. berada di depan kening
  - B. berada di depan dada
  - C. berada di depan bahu
  - D. berada di depan perut
3. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
  - A. lengan kanan digerakan menjadi dekat ke arah tangan kiri
  - B. lengan kanan digerakan ke arah bawah mendekati paha
  - C. lengan kiri digerakan ke arah atas mendekati kepala
  - D. lengan kiri digerakan ke arah kiri
4. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
  - A. tangan kanan yang menangkis digerakan ke arah kiri
  - B. tangan kanan yang menangkis digerakan ke arah atas
  - C. tangan kiri yang menangkis digerakan ke arah kiri
  - D. tangan kiri yang menangkis digerakan ke arah bawah

5. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
- disilang
  - diputar
  - ditekuk
  - diluruskan
6. Berikut yang termasuk prinsip dasar tangkisan atas pada beladiri pencak silat adalah ....
- berat badan dibawa ke depan  
-kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan  
-tumit kaki belakang terangkat dari tanah  
-pandangan mengikuti arah gerakan pukulan
  - berdiri tegak menghadap arah pukulan  
-kedua lengan mengepal depan dada  
-saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah atas  
-pandangan ke arah pukulan
  - kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu  
-kedua lutut direndahkan  
-badan agak condong ke depan  
-pandangan mengikuti arah gerakan pukulan
  - berat badan dibawa ke depan  
-kedua lutut disilang  
-kedua tumit diputar  
-pandangan keatas
7. Gerakan kaki yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada beladiri pencak silat adalah ....
- mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk
  - mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar
  - mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan
  - mengangkat kedua kaki bersamaan lutut tertekuk
8. Gambar di bawah merupakan gerak ....



- tangkisan bawah dengan satu tangan
- tangkisan luar
- tangkisan lurus dengan satu tangan
- tangkisan dalam

9. Gambar di bawah merupakan contoh dari gerak ....



- A. tangkisan tutup depan dengan kaki
- B. tangkisan tutup depan dengan kaki
- C. tangkisan tutup samping dengan kaki
- D. tangkisan tutup kanan dengan kaki

10. Gambar di bawah merupakan contoh dari gerak ....



- A. tangkisan atas tinggi dengan dua tangan
- B. tangkisan atas silang tinggi dengan dua tangan
- C. tangkisan atas tinggi dengan pergelangan tangan
- D. tangkisan depan tinggi dengan dua tangan

11. Berikut ini yang tidak termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah ....

- A. masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan
- B. masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai
- C. pola pergaulan dan pemilihan *life style*, seperti dengan siapa bergaul dan pemilihan jenis pakaian yang digunakan untuk olahraga
- D. masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan

12. Tavisha berencana untuk memulai hidup sehat dengan rajin berolahraga. Kemudian atas arahan gurunya Tavisha berencana untuk melakukan olahraga dalam waktu minimal 20 menit di setiap Selasa dan Jumat. Pemilihan waktu minimal 20 menit tersebut termasuk ke dalam ....

- A. jenis latihan
- B. frekuensi latihan
- C. intensitas latihan
- D. volume latihan

13. Setelah dua bulan rajin berolahraga, Tavisha merasa dirinya sudah semakin bugar dan ingin meningkatkan lagi kebugarannya. Awalnya dia berolahraga setiap Selasa dan Jumat dalam satu minggunya, sekarang dia ingin menambah jadwal agar di Hari Minggu bisa berolahraga juga. Penambahan hari tersebut termasuk kedalam ....
- jenis latihan
  - frekuensi latihan
  - intensitas latihan
  - volume latihan
14. Rumus untuk menentukan denyut nadi maksimal (DNM) adalah ....
- $DNM = 210 - \text{lama latihan dalam jam}$
  - $DNM = 210 - \text{umur}$
  - $DNM = 220 - \text{umur}$
  - $DNM = 220 - \text{lama latihan dalam jam}$
15. Pernyataan berikut ini yang menjelaskan terkait perbedaan antara kekuatan otot dengan daya tahan otot adalah ....
- kekuatan otot dapat dilihat dari besarnya otot seseorang secara kasat mata, sedangkan daya tahan otot tidak dapat dilihat dari besarnya otot seseorang secara kasat mata
  - kekuatan otot dapat dilihat ketika seseorang mampu melakukan lemparan sebanyak mungkin dalam waktu yang singkat, sedangkan daya tahan otot dapat dilihat ketika seseorang mampu menggerakan sendi tubuhnya secara maksimal.
  - kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, sedang daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
  - kekuatan otot erat kaitannya dengan faktor keturunan, sedangkan daya tahan otot erat kaitannya dengan hasil latihan seseorang untuk meningkatkan kemampuan otot bagian tubuhnya
16. Bagi seseorang yang bukan atlet dan ingin berlatih olahraga untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya, maka intensitas latihannya dapat mengikuti rentang ... dari DNM.
- 65-70 %
  - 70-85 %
  - 85-90%
  - 90-95%
17. Kegiatan baring duduk (sit up) selama 60 detik memiliki tujuan untuk ....
- mengukur kecepatan dan daya ledak otot perut
  - mengukur daya ledak dan fleksibilitas otot perut
  - mengukur fleksibilitas dan ketahanan otot perut
  - mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
18. Tes gantung angkat tubuh untuk putera dan tes gantung siku tekuk untuk putri bertujuan untuk mengukur ....
- kekuatan dan ketahanan otot lengan serta bahu
  - kekuatan dan kecepatan otot lengan serta bahu
  - kekuatan dan ketahanan otot lengan serta dada
  - kekuatan dan kecepatan otot bahu serta dada

19. Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan ....
- MI/Kg
  - BB/menit
  - VO<sub>2</sub> max
  - DNM
20. Agar efektif dan efisien dalam menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani, maka aktivitas olahraga yang kita jalani perlu juga memperhatikan ....
- tempat latihan, volume latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan
  - jenis latihan, volume latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan
  - jenis latihan, jenis olahraga, frekuensi latihan, intensitas latihan
  - jenis latihan, volume latihan, contoh latihan, intensitas latihan
21. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ....
- melemaskan otot dan sendi
  - menguatkan tulang
  - keseimbangan gerakan
  - meningkatkan percaya diri
22. Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah ....
- berdiri tegak
  - berdiri istirahat
  - berdiri kangkang
  - bebas
23. Tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik adalah ....
- kekuatan tubuh
  - koordinasi gerak
  - kelenturan tubuh
  - ketetapan gerak
24. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk ....
- menambah semangat gerakan
  - memvariasikan gerakan
  - memvariasikan langkah
  - menambah gaya
25. Berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah ....
- irama
  - kekuatan tubuh
  - kontinuitas gerakan
  - berat tubuh

26. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga ....
- permainan
  - senam
  - atletik
  - beladiri
27. Berikut ini hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama adalah ....
- irama, kelincahan tubuh, dan kesesuaian perlengkapan
  - irama, kekuatan tubuh, dan kesesuaian perlengkapan
  - irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan
  - irama, kecepatan tubuh, dan kelanjutan gerak
- 28 Gerakan yang diiringi oleh oleh irama adalah ....
- senam irama/ritmik
  - senam lantai
  - senam ketangkasan
  - senam matras
- 29 Contoh irama yang mengiringi gerak ritmik kecuali ....
- musik
  - ketukan
  - isyarat tangan
  - hitungan
30. Berikut ini yang bukan merupakan kombinasi gerak dalam senam irama adalah ....
- mengayunkan salah satu lengan ke samping bersamaan dengan melangkahkan kaki ke samping
  - melangkahkan kaki ke depan dan belakang kemudian berputar di tempat
  - kepala ke atas ke bawah bergantian bersamaan dengan jalan di tempat
  - lengan kanan dan kiri bergantian bergerak ke atas dan ke bawah bersamaan dengan kaki bergerak maju mudur
31. Pengertian pergaulan yang paling tepat di bawah ini adalah ....
- proses interaksi yang dilakukan oleh kelompok dengan kelompok
  - proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu
  - proses interaksi yang dilakukan hanya oleh individu
  - proses interaksi yang dilakukan hanya oleh kelompok
32. Salah satu indikasi ciri-ciri pergaulan bebas pada remaja, adalah adanya indikasi ....
- tekanan ekonomi
  - tekanan mental dan emosi
  - tekanan sosial
  - tekanan fisik

33. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah ....
- penyebaran penyakit kanker
  - penyebaran penyakit paru-paru
  - penyebaran penyakit kusta
  - penyebaran penyakit HIV/AIDS
34. Salah satu prinsip dasar pergaulan yang sehat, adalah ....
- tidak berprasangka buruk
  - kesederhanaan
  - penguasaan diri terhadap nilai-nilai moral dan agama
  - cinta kasih
35. Yang bukan menjadi penyebab maraknya pergaulan bebas, adalah ....
- sikap mental yang sehat
  - sikap mental yang tidak sehat
  - sikap mental yang tidak stabil
  - sikap mental yang labil
36. Yang menjadi penyebab terjadinya pola pergaulan bebas yang paling mendasar adalah ....
- dangkalnya iman
  - pengangguran
  - kenakalan remaja
  - sulitnya mencari pekerjaan
37. Proses Interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok disebut ....
- pencegahan
  - lingkungan
  - pergaulan
  - kenalan
38. Salah satu ciri pergaulan sehat adalah ....
- selalu berprasangka buruk
  - saling menutup diri
  - membanggakan diri sendiri
  - menyadari perkembangan diri
39. Upaya untuk mencegah agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas adalah, kecuali ....
- bergaul dengan orang yang berakhhlak baik
  - aktif dalam kegiatan-kegiatan yang positif
  - mempelajari ilmu agama secara sungguh-sungguh
  - mengikuti ajakan teman melakukan apapun sebagai bentuk solidaritas
40. Yang menjadi pembentuk jati diri yang utama adalah ....
- masyarakat
  - tempat tinggal
  - lingkungan
  - sekolah

