



**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 2022/2023**

Mata pelajaran : PJOK
Kelas : IX
Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023
Waktu : 08.50-09.40

- I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara menuliskan jawaban pada kotak lembar jawaban!**
- Pada zaman cina kuno pemerintahan Dinasti Han sepakbola disebut.....
 - Tanchu
 - Haspartun
 - Choule
 - Epishyros
 - Pada tanggal berapa induk organisasi sepakbola internasional berdiri.....
 - 26 oktober 1863
 - 26 oktober 1870
 - 21 mei 1904
 - 21 mei 1990
 - Induk organisasi sepakbola internasional adalah...
 - FIBA
 - FIFA
 - PSSI
 - PBSI
 - Induk organisasi sepakbola Indonesia adalah...
 - FIBA
 - FIFA
 - PSSI
 - PBSI

5. Lama permainan dalam sepakbola adalah....
 - a. 2x45 menit
 - b. 2x90 menit
 - c. 2x30 menit
 - d. 2x40 menit
6. Permainan bola voli diciptakan oleh
 - a. James Naismith
 - b. Marcel Sacramento
 - c. Monkey D Luffy
 - d. William G Morgan
7. Permainan bola voli diciptakan pada tahun ...
 - a. 1890
 - b. 1891
 - c. 1892
 - d. 1893
8. Berapa jumlah pemain bola voli dalam 1 tim...
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
9. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah.....
 - a. PBVSI
 - b. PSSI
 - c. PBSI
 - d. PBI
10. Salah satu posisi yang ada dalam permainan bola voli adalah.....
 - a. Back
 - b. Guard
 - c. Forward
 - d. Libero
11. Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh dinamakan
 - a. Kesegaran rohani
 - b. Kesegaran jasmani
 - c. Kesegaran spiritual
 - d. Kesegaran pikiran

12. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
- Frekuensi
 - Competition
 - Recovery
 - Performance
13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan
- kekuatan
 - Kelincahan
 - Kelenturan
 - Kecepatan
14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada
- Aktivitas yang dilakukan
 - Kondisi tubuh
 - Berat ringannya badan
 - Usia seseorang
15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
- Stretching
 - Strength
 - Endurance
 - Power
16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko
- Gangguan kesehatan
 - Kram saat olahraga
 - Ketegangan otot
 - Cidera saat olahraga
17. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan...
- Kekuatan
 - Kelincahan
 - Daya ledak
 - Kecepatan
18. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
- Push up
 - Squat thrus
 - Angkat tubuh
 - Sit up

19. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
- a. Derajat latihan
 - b. Efek latihan
 - c. Intesitas latihan
 - d. Metode Latihan
20. Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian ...
- a. Kelincahan
 - b. Kekuatan
 - c. Kelenturan
 - d. Kecepatan
21. Aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu adalah olahraga ...
- a. Sepakbola
 - b. Senam
 - c. Basket
 - d. Jogging
22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan
- a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Pelepasan
 - d. Pelenturan
23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...
- a. Senam irama
 - b. Senam lantai
 - c. Senam pagi
 - d. Senam kesegaran
24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
- a. Guling depan
 - b. Guling belakang
 - c. Kayang
 - d. Guling lenting
25. Fungsi senam lantai adalah ...
- a. Melatih kecerdasan
 - b. Melatih kecepatan
 - c. Melatih keseimbangan
 - d. Pembentukan otot

26. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu ...
- Tidur terlungkup
 - Tidur terlentang
 - Berdiri tegak
 - Jongkok
27. Sikap yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
- Sikap leher
 - Sikap tangan
 - Sikap kepala
 - Sikap kaki
28. Ketika melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar yaitu ke depan
- Menyerong
 - Samping
 - Atas
 - Bawah
29. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
- Direbahkan
 - Dibulatkan
 - Diluruskan
 - Dimiringkan
30. Berikut ini yang bukan merupakan gerak rangkai dalam senam lantai adalah ...
- Loncat tiga - lenting tangan - guling belakang
 - Guling depan - guling belakang - meroda
 - Guling depan - lenting tangan - loncat harimau
 - Guling lenting - loncat harimau - lenting tangan