



**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 2023/2024**

**Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : VIII  
Hari/ Tanggal : Jumat, 8 Maret 2022  
Waktu : 07.00-08.00**

---

- I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi tanda silang ( x ) pada lembar jawaban!**
1. Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bola serang dinamakan teknik ....
    - a. Sikap berdiri
    - b. Member salam
    - c. Sikap pasang
    - d. Sikap kuda-kuda
  2. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan dinamakan ....
    - a. Body proyektor
    - b. Body protector
    - c. Body language
    - d. Body countack
  3. Induk pencak silat di indonesia adalah...
    - a. IPSI
    - b. FIFA
    - c. PSSI
    - d. PBVSI

4. Faktor utama dalam melaksanakan olahraga pencak silat agar menghasilkan teknik yang tinggi adalah pembentukan...
  - a. Sikap dan gerak
  - b. Teknik dan teknik
  - c. Strategi dan melawan
  - d. Teknik dan strategi
5. Berikut ini yang bukan termasuk katagori dalam pencak silat adalah...
  - a. Katagori tunggal
  - b. Katagori ragu
  - c. Katagori tandingan
  - d. Katagori campuran
6. Berikut ini yang tidak termasuk teknik serangan dalam bela diri yaitu .....
  - a. Teknik pukulan
  - b. Teknik tangkapan
  - c. Teknik tendangan
  - d. Teknik guntingan
7. Di bawah ini yang tidak termasuk ciri dari pencak silat yaitu ...
  - a. Emosi dan kesal
  - b. Memanfaatlam setiap serangan dan tenaga lawan
  - c. Menggunakan kelentukan, kelincahanan, kecepatan
  - d. Sikap tenang dan lemas (rileks)
8. Di bawah ini yang merupakan unsur-unsur dari sikap pasang yaitu .....
  - a. Sikap kaki
  - b. Sikap kuda-kuda
  - c. Sikap lengan
  - d. Sikap tubuh
9. Pertandingan pencak siat di tentukan dengan .....
  - a. Ketentuan sendiri
  - b. Game
  - c. Babak
  - d. Set
10. Dalam pendak silat, sasaran tinggi ditunjukan kearah berikut kecuali .....
  - a. Dada
  - b. Uluh hati
  - c. Daggu
  - d. Pinggang

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 ...
  - a. Frekuensi
  - b. Competition
  - c. Recovery
  - d. Performance
13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
  - a. kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Kelenturan
  - d. Kecepatan
14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ....
  - a. Aktivitas yang dilakukan
  - b. Kondisi tubuh
  - c. Berat ringannya badan
  - d. Usia seseorang
15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
  - a. Stretching
  - b. Strength
  - c. Endurance
  - d. Power
16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ....
  - a. Gangguan kesehatan
  - b. Kram saat olahraga
  - c. Ketegangan otot
  - d. Cidera saat olahraga
17. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Daya ledak
  - d. Kecepatan

18. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan ...
- Kekuatan otot
  - Daya tahan otot
  - Tenaga otot
  - Daya ledak otot
19. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi disebut ...
- Kekuatan otot
  - Kelenturan persendian
  - Peregangan sendi
  - Daya tahan otot
20. Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya disebut ...
- Kekuatan sendi
  - Kelenturan persendian
  - Daya tahan otot
  - Kemampuan otot
21. Jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa zeus dinamakan ...
- Sepakbola
  - Senam
  - Basket
  - Jogging
22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan ....
- Pemanasan
  - Pendinginan
  - Pelepasan
  - Pelenturan
23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...
- Senam irama
  - Senam lantai
  - Senam pagi
  - Senam kesegaran
24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
- Guling depan
  - Guling belakang
  - Kayang
  - Guling lenting

25. Fungsi senam lantai adalah ...
- Melatih kecerdasan
  - Melatih kecepatan
  - Melatih keseimbangan
  - Pembentukan otot
26. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...
- Senam ketangkasan
  - Senam music
  - Senam ritmik
  - Senam aerobic
27. Setiap gerak senam irama diawali dan diakhiri dengan ...
- Tersenyum
  - Menari – nari
  - Hormat
  - Sikap sempurna
28. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu ....
- Lurus dan bengkok
  - Satu tangan dan dua tangan
  - Kaku dan cepat
  - Berirama  $1/2$  dan  $2/2$
29. Gerakan dalam senam irama biasanya dilakukan dengan ....
- Kaku dan cepat
  - Cepat dan tepat
  - Indah dan lentur
  - Fleksibel dan patah – patah
30. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah ...
- Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan
  - Irama, kekuatan, dan kelincahan
  - Kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan
  - Keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan

## II. Jawablah dengan langkah- langkah yang benar!

- Jelaskan pengertian Pencak Silat !
- Sebutkan yang termasuk Atletik !
- Faktor – faktor yang dianggap mempengaruhi kesegaran jasmani adalah !
- Sebutkan dan jelaskan teknik dasar permainan bola basket !
- Sebutkan cabang olahraga yang termasuk permainan bola kecil !

