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 : IX
Hari/ Tanggal : Jumat, 8 Maret 2024
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. Teknik serangan beladiri yang dipergunakan untuk jarak jangka jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponennya adalah……
   a. Teknik tendangan
   b. Teknik pukulan
   c. Teknik sundulan
   d. Teknik kuda - kuda

2. Suatu upaya pembelaan diri dengan menggunakan lengan, tangan, dan tungkai yang diarahkan pada sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan dinamakan……
   a. Teknik tendangan
   b. Teknik pertahanan
   c. Teknik serangan
   d. Teknik pukulan

3. Induk pencak silat di indonesia adalah...
   a. IPSI
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBVSI

LIVEWORKSHEETS

4. Suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan dinamakan...
   a. Teknik tendangan
   b. Teknik pertahanan
   c. Teknik serangan
   d. Teknik pukulan

5. Tendangan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Perkenaannya pada pangkal jari-jari kaki. Variasi dalam pelaksanaan teknik ini antara lain dengan lompatan dinamakan....
   a. Teknik tendangan ke belakang
   b. Teknik pukulan
   c. Teknik tendangan lurus
   d. Teknik kuda - kuda

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. Mengelakkan diri dari serangan pada badan bagian bawah, dengan cara mengangkat kedua kaki, posisi tungkai ditekuk, sikap tubuh dan tangan selalu waspada, diakhiri dengan mendarat dengan kaki silang disusul dengan kedua kaki adalah cara melakukan …
   a. Elakan bawah
   b. Elakan belakang
   c. Elakan depan
   d. Elakan atas

9. Aspek yang terkandung dalam pencak silat adalah…..
   a. Sundulan
   b. Lari
   c. Guling
   d. Pukulan

LIVEWORKSHEETS

10. Mengelakkan diri dari serangan pada bagian tubuh bagian atas adalah cara melakukan……
    a. Elakan bawah
    b. Elakan belakang
    c. Elakan depan
    d. Elakan atas

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

LIVEWORKSHEETS

17. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan...
    a. Kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Daya ledak
    d. Kecepatan

18. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali ……
    a. Push up
    b. Squat thrus
    c. Angkat tubuh
    d. 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 kelentukan adalah . . .
    a. Senam irama
    b. Senam lantai
    c. Senam pagi
    d. Senam kesegaran

LIVEWORKSHEETS

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 ...
   a. Tidur terlungkup
   b. Tidur terlentang
   c. Berdiri tegak
   d. Jongkok

27. Sikap yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
   a. Sikap leher
   b. Sikap tangan
   c. Sikap kepala
   d. Sikap kaki

28. Ketika melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar yaitu ke depan ....
   a. Menyerong
   b. Samping
   c. Atas
   d. Bawah

29. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
   a. Direbahkan
   b. Dibulatkan
   c. Diluruskan
   d. Dimiringkan

30. Berikut ini yang bukan merupakan gerak rangkai dalam senam lantai adalah ...
   a. Loncat tiga - lenting tangan - guling belakang
   b. Guling depan - guling belakang - meroda
   c. Guling depan - lenting tangan - loncat harimau
   d. Guling lenting - loncat harimau - lenting tangan

LIVEWORKSHEETS

II. Jawablah dengan langkah- langkah yang benar !

1. Jelaska napa yang dimaksud Pencak silat !
2. Sebutkan 10 teknik dasar Pencak silat !
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Kebugaran Jasmani !
4. Sebutkan 10 komponen Kebugaran Jasmani !
5. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani !

LIVEWORKSHEETS