

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER I  
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

---

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: .....
Kelas	: XI (Sebelas)	Waktu	: .....

---

**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !**

1. Cara memegang raket dalam bulutangkis adalah sebagai berikut, kecuali....
  - a. cara backhand
  - b. cara forehand
  - c. cara amerika
  - d. cara inggris
  - e. cara asia
  
2. Dalam permainan sepak bola, untuk mengoperkan bola kepada teman dalam jarak dekat menggunakan kaki bagian....
  - a. tumit
  - b. telapak kaki
  - c. kaki bagian luar
  - d. kaki bagian dalam
  - e. kura-kura kaki (punggung kaki)
  
3. Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....
  - a. kura-kura bagian dalam
  - b. kura-kura bagian luar
  - c. punggung kaki
  - d. kaki bagian luar
  - e. kaki bagian dalam
  
4. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah...
  - a. condong ke depan
  - b. condong ke samping kiri
  - c. condong ke samping kanan
  - d. condong ke belakang
  - e. condong dan membungkuk ke depan
  
5. Tujuan dari memainkan bola basket adalah...
  - a. memasukkan bola ke basket lawan dan menjaga pertahanan
  - b. mempertontonkan gerakan basket yang indah
  - c. menjaga musuh yang membawa bola
  - d. menciptakan point sebanyak-banyaknya
  - e. mengawal gerakan lawan

6. Teknik menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk....
- mengecoh gerakan lawan
  - menerobos pertahanan lawan
  - menyusup daerah pertahanan lawan
  - memperoleh posisi yang tepat guna mendekati basket lawan
  - melakukan serangan balik
7. salah satu pemain dari regu lawan melakukan pelanggaran ringan menarik baju lawan, pemain yang dilanggar akan mendapat....
- throw in
  - lay-up shoot
  - free throw
  - technical foul
  - three point shooting
8. macam-macam pukulan dalam permainan bulutangkis, antara lain...
- smash, backhand, lurus
  - drive, dropshot, horizontal
  - vertikal, lurus, lob
  - smash, vertikal, lob
  - forehand, melambung, datar
9. pukulan drive dalam permainan bulutangkis mempunyai sifat...
- melambung
  - melempar
  - mendatar
  - melayang
  - menukik
10. Dalam permainan sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah....
- tumit
  - punggung kaki
  - ujung kaki dalam
  - kaki bagian luar
  - kaki bagian dalam
11. teknik memasuki finish yang benar pada perlombaan lari adalah...
- meloncat ke garis finish
  - menggapai pita finish dengan tangan
  - melambatkan lari

- d. menoleh ke belakang
- e. membusungkan dada

12. Berikut ini adalah termasuk nomor-nomor lari jarak pendek, kecuali...

- a. 400 meter
- b. 300 meter
- c. 200 meter
- d. 100 meter
- e. 500 meter

13. sikap posisi jari-jari tangan saat melakukan start jongkok adalah...

- a. ujung jari tangan membentuk v
- b. kedua tangan di belakang kaki
- c. ujung jari rapat menempel ke tanah
- d. kedua tangan mengepal di tanah
- e. telapak tangan semua menempel ke garis start

14. Di bawah ini adalah prinsip-prinsip ljarak menengah, kecuali...

- a. badan harus selalu rileks selama lari
- b. pada waktu akan mencapai finish kurangi kecepatan larinya
- c. usahakan berlari dengan kecepatan yang tetap
- d. bila ingin melampaui lawan sebaiknya dilakukan pada lintasan lurus
- e. secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan

15. Yang harus diperhatikan saat mendekati finish adalah...

- a. mengurangi kecepatan dan berdoa
- b. menengok lawan
- c. mempercepat melebarkan langkah
- d. melompat sebelum melewati garis finish
- e. memperlambat langkah

16. Suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan dalam upaya membawa titik berat badan setinggi dan secepat mungkin jatuh adalah pengertian dari lompat...

- a. indah
- b. tinggi
- c. harimau
- d. galah
- e. jauh

17. condongkan badan kea rah dalam pada bagian yang lengkung adalah teknik...

- a. bertolak
- b. melewati mistar

- c. mendarat
- d. anjang-ancang
- e. menolak

18. Menggunakan seluruh punggung dibantu dengan lengan adalah latihan teknik....

- a. mendarat
- b. bertolak
- c. anjang-ancang
- d. melewati mistar
- e. mendarat

19. Hal-hal yang harus diutamakan dalam lompat tinggi adalah...

- a. masukilah dengan kaki tolak
- b. turunkan kepala dan bahu
- c. angkatlah kaki ayun dengan gerakan lompatan
- d. tinggikan pusat gravitasi pada langkah terakhir
- e. angkat kaki tolak bengkok ke arah lutut

20. Prinsip bela diri pencak silat adalah sebagai berikut, kecuali...

- a. mencari usuh
- b. tidak mencari musuh
- c. seorang pesilat berbuat hal-hal yang dapat mencela diri
- d. tidak memancing kericuhan
- e. pembelaan diri merupakan prinsip utama dari pencak silat

21. Tujuan latihan kayang adalah untuk melatih otot...

- a. tangan
- b. pinggang
- c. perut
- d. badan
- e. leher

22. Yang dimaksud dengan kelentukan adalah...

- a. kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi
- b. kemampuan bergerak pada waktu yang lama
- c. kemampuan otot menghadapi suatu tahanan
- d. kemampuan bergerak dengan cepat
- e. kemampuan mengangkat beban yang sangat berat

23. Kemampuan membangkitkan tegangan pada otot untuk menghadapi tahanan disebut....

- a. daya tahan
- b. kelentukan

- c. kecepatan
- d. kekuatan
- e. kelenturan

24. Berikut dengan manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik, kecuali....

- a. mengurangi terjadinya cedera
- b. menunjang efisiensi gerak
- c. memperbaiki komposisi tubuh
- d. sebagai daya penggerak tubuh
- e. menghindari kelainan pada otot

25. salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah...

- a. push up
- b. back lift
- c. sit up
- d. squat jump
- e. shuttle run

26. program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk....

- a. meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
- b. menanggulangi serangan penyakit
- c. pencegahan terhadap wabah penyakit
- d. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh
- e. meningkatkan pertumbuhan badan

27. untuk meningkatkan daya tahan otot, latihan yang cocok digunakan adalah...

- a. interval training
- b. weight training
- c. circuit training
- d. lari lintas alam
- e. lari naik turun bukit

28. untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan...

- a. pemanasan
- b. pendinginan
- c. pelenturan
- d. pelepasan
- e. pelatihan

29. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah...

- a. senam lantai
- b. senam irama

- c. senam kesegaran jasmani
- d. senam pagi
- e. senam yoga

30. kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk...

- a. menghadapi aktivitas
- b. menghadapi olahraga
- c. menghadapi pertandingan
- d. menghadapi pekerjaan
- e. menghadapi ujian

31. kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah ke atas merupakan...

- a. awalan senam lantai roll depan
- b. awalan senam lantai roll belakang
- c. gerakan senam lantai roll depan
- d. gerakan senam lantai roll belakang
- e. awalan senam lantai roll kayang

32. Cara melakukan gerakan kayang adalah...

- a. sikap permulaan berdiri, kedua tangan memumpu pada pinggul
- b. kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala dilipat kebelakang
- c. kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan
- d. posisi badan terlentang dan kaki diangkat
- e. kedua lali diangkat, kedua tangan menahan bagian belakang punggung

33. senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut...

- a. senam ketangkasan
- b. senam musik
- c. senam ritmik
- d. senam aerobik
- e. senam lantai

34. Gerakan ayunan lantai dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....

- a. lurus dan bengkok
- b. satu tangan dan dua tangan
- c. kaku dan cepat
- d. berirama  $\frac{1}{2}$  dan  $\frac{2}{2}$
- e. dua tangan dan cepat

35. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah....

- a. irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan

- b. irama, kekuatan, dan kelincahan
- c. kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan
- d. keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan
- e. kekuatan otot, daya tahan dan irama.

36. Sikap badan pada renang gaya bebas adalah...

- a. overline
- b. deadline
- c. online
- d. telungkup
- e. streamline

37. Berikut gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah....

- a. memutar permukaan air
- b. menekan permukaan air
- c. naik turun memukul permukaan air
- d. mendorong permukaan air
- e. kaku dan diam

38. Menghirup udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah....

- a. muka di dalam air
- b. kepala diputar ke samping
- c. muka di atas air
- d. bebas
- e. udara dikeluarkan di dalam air

39. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan pada saat...

- a. pergantian gerakan lengan
- b. melakukan dorongan
- c. tebasan kaki
- d. di dalam air
- e. pembalikan

40. Persatuan renang Indonesia disebut...

- a. PRI
- b. PBI
- c. PBVSI
- d. PSI
- e. PRSI