



MADRASAH ALIYAH (MA)
“AL- AKBAR”
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PENJASKES	Nama Siswa :
Kelas : X (SEPULUH)	Tanggal :

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

- Alat utama yang dibutuhkan untuk melakukan senam lantai adalah....
 - Kuda-kuda pelana
 - Matras
 - Kuda-kuda lompat
 - Pelindung kepala
 - Peti lompat
- Pesenam melakukan gerak guling depan dengan kondisi tangan yang lemah. Hal tersebut dapat menyebabkan.....
 - Dorongan tidak kuat
 - Badan jatuh kesamping
 - Badan dapat terangkat
 - Cedera punggung
 - Tubuh dapat mengguling
- Dibawah ini yang termasuk keterampilan senam lantai yang menggunakan alat adalah. ...
 - Meroda
 - Headstand
 - Lompat jongkok
 - Guling depan
 - Handstand
- Posisi badan saat tubuh melenting ke atas pada gerakan lompat harimau adalah.....
 - Diluruskan
 - Salah satu kaki didepan
 - Dijulurkan kedepan
 - Dilipat didepan dada
 - Dibuka lebar
- Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus keatas, merupakan sikap akhir dari gerakan.. ...
 - Lompat harimau
 - Handstand
 - Guling depan
 - Meroda
 - Lompat jongkok
- Gerak lompat jongkok diawali dengan
 - Berjalan menuju peti lompat
 - Berdiri tepat didepan peti lompat
 - Berlari pelan menuju peti lompat
 - Berjalan kemudian berlari menuju peti lompat
 - Berlari kencang menuju peti lompat
- Anggota badan yang menjadi tumpuan ketika melakukan lompat kangkang adalah.....
 - Siku
 - Punggung
 - Kaki
 - Kepala
 - Tangan
- Sikap kedua tangan saat pendaratan lompat kangkang adalah.....
 - Lurus keatas
 - Ditekuk didepan dada
 - Lurus kedepan
 - Diletakkan di pinggang
 - Direntangkan
- Kombinasi gerak lompat jongkok dan guling depan diawali dengan awalan.....
 - Berlari
 - Melangkah
 - Berjalan
 - Melayang

- e. Melompat
10. Keseimbangan dan kekuatan lengan dapat dilatih dengan gerak.....
- | | |
|-----------------|--------------------|
| a. Headstand | b. Lompat jongkok |
| c. Handstand | d. Lompat kangkang |
| e. Tiger sprong | |
11. Rangkaian gerak yang tidak terputus dalam senam irama disebut.....
- | | |
|--------------------|-----------------|
| a. Keluwesan | b. Kontinuitas |
| c. Kelentukan | d. Keseimbangan |
| e. Ketepatan irama | |
12. Gerakan mengangkat satu kaki pada senam irama merupakan bentuk latihan.....
- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Kelentukan | b. Kelenturan |
| c. Kekuatan | d. Kecepatan |
| e. Keseimbangan | |
13. Gerak langkah kaki dalam senam ritmik apabila dilakukan secara terus menerus dapat bermanfaat untuk.....
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a. Melenturkan tubuh | b. Melatih kecepatan |
| c. Memperkuat otot | d. Melatih kecerdasan |
| e. Melatih daya ingat | |
14. Prinsip gerak langkah keseimbangan adalah setiap melangkah disertai.....
- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| a. Kedua lengan diayun | b. Kedua lutut diluruskan |
| c. Tepuk tangan | d. Kedua kaki jinjit |
| e. Kedua lutut mengeper | |
15. Looppas merupakan istilah dalam senam irama untuk menyebutkan gerak.....
- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. Langkah maju | b. Langkah biasa |
| c. Langkah mundur | d. Langkah bersama |
| e. Langkah tunggal | |
16. Unsur yang tidak perlu dikuasai peserta senam irama adalah.....
- | | |
|-----------------|------------------|
| a. Keluwesan | b. Koordinasi |
| c. Kecepatan | d. Fleksibilitas |
| e. Keseimbangan | |
17. Gerakan aktifitas gerak berirama diiringi music agar.....
- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| a. Lebih bersemangat | b. Gerakan lebih cepat |
| c. Suasananya ramai | d. suasanaanya ramai |
| e. Gerakan terlihat luwes dan indah | |
18. Sikap awal kedua tangan saat melakukan rangkaian gerak melangkah dengan memutar kedua lengan disamping badan adalah.....
- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| a. Lurus ke atas | b. Ditekuk di depan dada |
| c. Lurus di samping badan | d. Lurus ke depan |
| e. Dientangkan | |
19. Sikap awal pada gerakan ayunan dua lengan ke depan dan belakang adalah berdiri tegak dengan kedua tangan.....
- | | |
|--------------------------|------------------|
| a. Rapat ke depan | b. Lurus ke atas |
| c. Di rentangkan | d. Di silangkan |
| e. Rapat disamping badan | |
20. Gerak dasar yang mendominasi dalam senam irama adalah.....
- | | |
|-------------------|--------------------|
| a. Langkah kaki | b. Lompatan |
| c. Ayunan lengan | d. Jalan di tempat |
| e. Putaran lengan | |
21. Dalam permainan sepak bola, apabila salah seorang pemain berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola maka dikenai hukuman

- a. Corner kick
 - b. Off side
 - c. Tendangan gawang
 - d. Tendangan penalty
 - e. Tendangan bebas
22. Mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan disebut.....
- a. Lay up shoot
 - b. Pasing
 - c. Rebound
 - d. Smash
 - e. Service
23. Pencak silat memiliki kaidah-kaidah gerak dan irama. Hal ini berarti bahwa pencak silat mengandung unsur.....
- a. Beladiri
 - b. Kesenian
 - c. Olahraga
 - d. Kerokhanian
 - e. Ilmu kanuragan
24. Tempat dilaksanakannya pertandingan pencak silat dinamakan.....
- a. Lapangan
 - b. Gelandang
 - c. Gelanggang
 - d. Medan
 - e. Ring
25. Dalam sepakbola, tehnik mengarahkan bola dengan menggunakan kepala disebut tehnik.....
- a. passing
 - b. blocking
 - c. dribbling
 - d. Heading
 - e. Shooting
26. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua tangan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan.....
- a. Service
 - b. Passing atas
 - c. Smash
 - d. Blocking
 - e. Passing bawah
27. Induk organisasi bola voly tingkat Nasional adalah
- a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. PBVSI
 - d. PERBASASI
 - e. PERCASI
28. Pukulan dalam bulu tangkis yang bertujuan menghasilkan pukulan keras dan menukik tajam disebut
- a. dropshoot
 - b. smash
 - c. netting
 - d. lob
 - e. blocking
29. Start yang digunakan pelari pertama dalam lari estafet adalah
- a. Start melayang
 - b. Start berdiri
 - c. Start jongkok
 - d. Start duduk
 - e. Start berlari
30. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat disebut cabang
- a. Marathon
 - b. Atletik
 - c. Panahan
 - d. Fisik
 - e. Beladiri
31. Olahraga bela diri asli dari Indonesia yang diwariskan secara turun-menurun dan merupakan gabungan antara unsur seni dan bela diri adalah
- a. Judo
 - b. Pencak silat
 - c. Wushu
 - d. Tarung bebas
 - e. Karate

32. Teknik serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya dalam pencak silat adalah
- a. Pukulan
 - b. Tangkisan
 - c. Tendangan
 - d. Kuda-kuda
 - e. Elakan
33. Upaya pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula dalam pencak silat disebut.....
- a. Pukulan
 - b. Tangkisan
 - c. Tendangan
 - d. Kuda-kuda
 - e. Elakan
34. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan dalam pencak silat disebut dengan.....
- a. Sarana
 - b. Antara
 - c. Perantara
 - d. Peluang
 - e. Sasaran
35. Tujuan utama pencak silat dibawah ini yang tidak termasuk di dalamnya adalah.....
- a. Seni politik
 - b. Aspek bela diri
 - c. Aspek olahraga
 - d. Aspek seni budaya
 - e. Seni mental spiritual
36. Permainan bulutangkis membutuhkan banyak gerakan
- a. Lari dan meluncur
 - b. Pukulan dan membanting
 - c. Lari dan melompat
 - d. Tendangan dan pukulan
 - e. Lompat dan membanting
37. Dalam permainan bulutangkis, pukulan dropshoot sangat ampuh digunakan untuk mematikan lawan saat posisi lawan
- a. Sangat dekat dengan net
 - b. Berada di sisi kiri lapangan
 - c. Berada di tengah lapangan
 - d. Berada di sisi kanan lapangan
 - e. Sangat dekat dengan garis belakang
38. Induk organisasi bulutangkis Indonesia adalah
- a. FIFA
 - b. PSSI
 - c. FINA
 - d. PBVSI
 - e. PBSI
39. Pukulan pelan yang bertujuan untuk menempatkan kok dengan jarak setipis-tipisnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut
- a. Smash
 - b. Lob
 - c. Netting
 - d. Jump smash
 - e. Service
40. Arah atau sasaran pukulan lob dalam permainan bulutangkis adalah
- a. Garis belakang lawan
 - b. Garis pinggir lawan
 - c. Garis depan lawan
 - d. Garis tengah lawan
 - e. Garis samping lawan