



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

Mata Pelajaran : PENJASKES	Nama Siswa :
Kelas : XI (SEBELAS)	Tanggal :

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

- Berikut unsur-unsur yang tidak dibutuhkan ketika melakukan senam irama, yaitu
 - Kelentukan
 - Ketepatan dengan irama
 - Keluwesan
 - Kontinuitas
 - Kecepatan gerak
 - Berikut ini yang merupakan gerak dasar senam irama adalah
 - Menekuk dan mengayun
 - Melangkah dan menekuk
 - Mengayun dan melangkah
 - Menekuk dan memutar
 - Melangkah dan memutar
 - Berikut bukan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
 - Fleksibilitas
 - Kontinuitas
 - Kelentukan tubuh
 - Kecepatan gerakan
 - Irama pengiringnya
 - Gerakan yang terus-menerus dalam suatu rangkaian gerak disebut
 - Kontinuitas gerak
 - Senam irama
 - Kelentukan
 - Keluwesan
 - Kekuatan
 - Langkah depan dalam senam irama disebut juga dengan
 - Loopas
 - Zijpas
 - Galoppas
 - Bijrekpas
 - Ballanspas
 - Kaki yang melangkah pertama kali pada langkah biasa adalah
 - Kaki kiri
 - Kaki kanan
 - Kaki terkuat
 - Kedua kaki
 - Bebas
 - Aktifitas gerak berirama biasanya digunakan untuk
 - Membentuk otot tubuh
 - Meningkatkan kebugaran jasmani
 - Melatih kecerdasan
 - Melatih kecepatan
 - Hiburan
 - Berikut yang tidak termasuk irama untuk mengiringi aktivitas gerak berirama ialah.
 - Musik
 - Tepukan tangan
 - Hitungan
 - Ketukan
 - Teriakan
 - Gerakan yang merupakan gabungan antara gerakan melangkahkan kaki dan mengayunkan lengan yang diiringi irama disebut
 - Senam
 - Mengayun
 - Jongkok
 - Berjalan

- e. Melangkah

10. Fase terakhir dalam aktivitas gerak berirama adalah.....
a. Pemanasan b. Gerakan inti
c. Pendinginan d. Pengulangan
e. Koordinasi gerak

11. Berikut ini yang bukan manfaat dari senam lantai bagi tubuh ialah
a. Menambah berat badan b. Mengencangkan otot tubuh
c. Memperbaiki bentuk tubuh d. Menyeimbangkan tubuh
e. Meningkatkan kebugaran jasmani

12. Posisi kaki saat tubuh melayang di atas peti dalam gerakan lompat kangkang adalah
a. Dibuka ke samping b. Lurus ke depan
c. Kedua lutut ditekuk d. Lurus ke belakang
e. Menyentuh peti lompat

13. Senam lantai merupakan bagian dari senam..
a. Ritmik b. Akrobatik
c. Artistik d. Modern
e. Umum

14. Lompat kangkang merupakan gerakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan melewati atas peti lompat dengan posisi kaki
a. Terbuka lebar kekanan dan kekiri b. Terbuka lebar kedepan dan kebelakang
c. Dengan lutut yang ditekuk d. Lurus ke depan
e. Bebas

15. Sikap kedua kaki pada saat tubuh berada di atas peti lompat dalam gerakan lompat jongkok adalah
a. Dibuka ke samping b. Ditarik ke depan
c. Lurus dan rapat d. Ditarik ke belakang
e. Rapat dan ditekuk

16. Gerakan handstand yang dikembangkan dengan cara memutar badan dan melakukan tolakan untuk kembali ke posisi awal dalam satu gerakan akan menghasilkan gerakan.....
a. Salto b. Round off
c. Meroda d. Lompat kangkang
e. Lompat jongkok

17. Istilah lain untuk gerakan lompat harimau adalah
a. Tiger sprong b. Round off
c. Neck spring d. Handstand
e. squat vault

18. Gerakan ke samping dengan menggunakan telapak tangan untuk menutupi disebut senam.....
a. Guling lenting b. Guling belakang
c. Meroda d. Lompat harimau
e. Guling depan

19. Rangkaian gerak lompat jongkok diakhiri dengan posisi
a. Jongkok,tangan lurus ke depan b. Duduk, tangan di rentangkan
c. Jongkok, tangan di lipat d. Berdiri, tangan didepan
e. Berdiri, kedua tangan disamping

20. Saat melakukan pendaratan dalam gerak lompat jongkok, kaki harus
a. Lurus b. Kaku
c. Merapat d. Melintang
e. Mengeper

- e. Karate

32. Tehnik 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 dropshot 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