



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

Mata Pelajaran : <b>PENJASKES</b>	Nama Siswa : .....
Kelas : <b>XI (SEBELAS )</b>	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 melangkah kaki dan mengayunkan lengan yang diiringi irama disebut .....
  - Senam
  - Mengayun
  - Jongkok
  - Berjalan

- e. Melangkah
10. Fase terakhir dalam aktivitas gerak berirama adalah.....
- Pemanasan
  - Gerakan inti
  - Pendinginan
  - Pengulangan
  - Koordinasi gerak
11. Berikut ini yang bukan manfaat dari senam lantai bagi tubuh ialah .....
- Menambah berat badan
  - Mengencangkan otot tubuh
  - Memperbaiki bentuk tubuh
  - Menyeimbangkan tubuh
  - Meningkatkan kebugaran jasmani
12. Posisi kaki saat tubuh melayang di atas peti dalam gerakan lompat kangkang adalah .....
- Dibuka ke samping
  - Lurus ke depan
  - Kedua lutut ditekuk
  - Lurus ke belakang
  - Menyentuh peti lompat
13. Senam lantai merupakan bagian dari senam.. .....
- Ritmik
  - Akrobatik
  - Artistik
  - Modern
  - Umum
14. Lompat kangkang merupakan gerakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan melewati atas peti lompat dengan posisi kaki .....
- Terbuka lebar kekanan dan kekiri
  - Terbuka lebar kedepan dan kebelakang
  - Dengan lutut yang ditekuk
  - Lurus ke depan
  - Bebas
15. Sikap kedua kaki pada saat tubuh berada di atas peti lompat dalam gerakan lompat jongkok adalah .....
- Dibuka ke samping
  - Ditarik ke depan
  - Lurus dan rapat
  - Ditarik ke belakang
  - 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.....
- Salto
  - Round off
  - Meroda
  - Lompat kangkang
  - Lompat jongkok
17. Istilah lain untuk gerakan lompat harimau adalah .....
- Tiger sprong
  - Round off
  - Neck spring
  - Handstand
  - squat vault
18. Gerakan ke samping dengan menggunakan telapak tangan untuk menumpu disebut senam.....
- Guling lenting
  - Guling belakang
  - Meroda
  - Lompat harimau
  - Guling depan
19. Rangkaian gerak lompat jongkok diakhiri dengan posisi .....
- Jongkok, tangan lurus ke depan
  - Duduk, tangan di rentangkan
  - Jongkok, tangan di lipat
  - Berdiri, tangan didepan
  - Berdiri, kedua tangan disamping
20. Saat melakukan pendaratan dalam gerak lompat jongkok, kaki harus .....
- Lurus
  - Kaku
  - Merapat
  - Melintang
  - Mengeper

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 sepekbola, 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 perama 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  |                        |