



**MADRASAH TSANAWIYAH (MTs)  
“AL-AKBAR”  
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP**

MATA PELAJARAN: <b>PENJASKES</b>	NAMA : .....
KELAS : <b>IX (SEMBILAN)</b>	NOMOR : .....
HARI, TANGGAL : .....	NILAI : .....

#### I. PILILAH JAWABAN YANG PALING BENAR!

- Berikut ini jenis permainan yang sangat mengutamakan kerjasama antar pemain satu regu untuk memenangkan pertandingan adalah.....
    - Pencak silat
    - Renang
    - Sepak bola
    - Lempar cakram
  - Pada sepakbola, pemain gelandang disebut juga pemain .....
    - Tengah
    - Depan
    - Belakang
    - Pengganti
  - Teknik menendang bola paling dominan dilakukan pada permainan.....
    - Bola volly
    - Bola basket
    - Sepakbola
    - Softball
  - Alat yang dipukul pada permainan bulutangkis disebut.....
    - Bola kasti
    - Bola pingpong
    - Sattlecock
    - Bola tenis
  - Dibawah ini adalah istilah dalam permainan sepakbola, kecuali ...
    - Throw-in
    - Corner kick
    - Free kick
    - Service
  - Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah ...
    - Melayang
    - Berdiri
    - Jongkok
    - Duduk
  - Ukuran bak pasir untuk lapangan lompat jauh yaitu ...
    - 4 x 700 m
    - 9 x 2,7 m
    - 7 x 2,70 m
    - 7 x 2,10 m
  - Sikap posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan gerakan pencak silat adalah ...
    - Sikap kuda-kuda
    - Sikap kangkang
    - Sikap salam
    - Sikap duduk
  - Posisi 4 dalam permainan bola volley di namakan.....
    - Server
    - Smasher
    - Tosser
    - Libero
  - Yang termasuk dalam cabang olahraga atletik yaitu ...
    - Lari
    - Renang
    - Sepakbola
    - Bulu tangkis
  - Busa atau kasur yang digunakan dalam senam lantai disebut....
    - Kuda-kuda rapat
    - Palang sejajar
    - Matras
    - Busa
  - Panjang lapangan bola volley yaitu.....meter



25. Anggota badan yang berada paling atas saat melakukan kayang adalah.....

  - a. Perut
  - c. Tangan
  - b. Kepala
  - d. Kaki

26. Pukulan merupakan salah satu teknik dalam pencak silat yang bertujuan sebagai.....

  - a. Elakan
  - c. Hindaran
  - b. Tangkisan
  - d. Serangan

27. Manfaat olahraga yang teratur di antaranya adalah.....

  - a. Menambah berat badan
  - c. Menurunkan tekanan darah tinggi
  - b. Stroke
  - d. Mudah sakit

28. Stroke merupakan penyakit nomor satu di dunia yang menyerang bagian.....

  - a. Pembuluh darah
  - c. Paru-paru
  - b. Jantung
  - d. Otak

29. Persiapan untuk melakukan serangan dan belaian dalam pencak silat disebut sikap.....

  - a. Salam
  - c. Kuda-kuda
  - b. Kangkang
  - d. Jongkok

30. Perbedaan Antara jalan cepat dengan lari terletak pada.....

  - a. Cara kaki menapak
  - c. Panjang langkah
  - b. Kecondongan badan
  - d. Memasuki garis finish