



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

MATA PELAJARAN: PENJASKES	NAMA :
KELAS : VII (TUJUH)	NOMOR :
HARI, TANGGAL :	NILAI :

I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR!

- Induk organisasi bola volley di Indonesia adalah
 - PSSI
 - PB VSI
 - PASI
 - PERBASI
- Lama permainan sepakbola yaitumenit.
 - 2 x 40
 - 40
 - 2 x 45
 - 45
- Dalam bola voly, Memukul bola menukik dan keras ke bawah di area lapangan lawan merupakan gerakan
 - Smash
 - Passing
 - Service
 - Umpan
- Dalam sepakbola sangat mengutamakan unsur.....
 - Kerjasama
 - Kemandirian
 - Individualisme
 - Keegoisan
- Usaha untuk membawa bola menuju ke depan atau ke lapangan lawan disebut.....bola.
 - Mengoper
 - Menggiring
 - Menembak
 - Memasukkan
- Permainan beregu yang terdiri atas 11 orang setiap regunya adalah.....
 - Catur
 - Renang
 - Sepak bola
 - Lempar cakram
- Berikut yang bukan merupakan nomor atletik adalah.....
 - Lompat jauh
 - Lempar cakram
 - Jalan cepat
 - Bela diri
- Atletik berasal dari bahasa yunani Athlos,yang berarti.....
 - Lomba
 - Waktu
 - Lari
 - Lompat
- Organisasi olahraga atletik Internasional didirikan pada tahun.....
 - 1910
 - 1911
 - 1912
 - 1913

10. Pada tanggal 3 September 1950 berdiri organisasi yang membawahi olahraga atletik di Indonesia yaitu.....
- a. PASI
 - b. PSSI
 - c. IAAF
 - d. PERBASI
11. Serangan dalam pencak silat dengan menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat disebut....
- a. Tusukan
 - b. Tebasan
 - c. Tendangan
 - d. Pukulan
12. Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki disebut...
- a. Tebangan
 - b. Tebasan
 - c. Elakan
 - d. Guntingan
13. Serangan tangan pada pencak silat yang paling umum dilakukan ialah berupa....
- a. Pukulan
 - b. Totokan
 - c. Tendangan
 - d. Sabetan
14. Sasaran gerakan memukul lawan pada pencak silat adalah.....
- a. Dada
 - b. Pinggang
 - c. Punggung
 - d. Perut
15. Untuk menahan serangan atau pukulan lawan maka gerakan yang harus dilakukan adalah.....
- a. Mengelak
 - b. Menebak
 - c. Menangkis
 - d. Menghindar
16. Sikap tangan saat melakukan teknik blocking dalam permainan bola volley adalah ...
- a. Menjulur ke atas net
 - b. Mengepal di depan dada
 - c. Telentang disamping badan
 - d. Mengepal di samping badan
17. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut.....
- a. Gerak dasar pencak silat
 - b. Teknik dasar pencak silat
 - c. Strategi pencak silat
 - d. Pola pencak silat
18. Posisi badan pada saat lari jarak pendek adalah
- a. Tegak lurus ke depan.
 - b. Condong ke depan.
 - c. Direbahkan ke belakang.
 - d. Tergantung pada pelari.
19. Sikap badan saat melakukan push-up adalah ...
- a. Terlentang
 - b. Telungkup
 - c. Miring ke kanan
 - d. Miring ke kiri
20. Berikut ini yang merupakan latihan keseimbangan menggunakan satu kaki adalah.....
- a. Sikap kapal terbang
 - b. Headstand
 - c. Handstand
 - d. Lompat tali
21. Berdiri mengangkat satu kaki ke belakang bermanfaat untuk melatih keseimbangan dalam.....
- a. Jalan cepat
 - b. Senam irama
 - c. Senam lantai
 - d. Lari cepat

22. Induk organisasi Indonesia yang menaungi olahraga senam adalah ...
- a. PERBASI
 - b. PBVSI
 - c. PBSI
 - d. PERSANI
23. Berikut ini merupakan sikap awal yang benar saat akan melakukan gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok adalah.....
- a. Jongkok
 - b. Terlentang
 - c. Duduk bersila
 - d. Tengkurap
24. Berikut ini yang merupakan tujuan melakukan senam lantai adalah
- a. Melatih daya tahan tubuh
 - b. Membentuk kekuatan otot dan kelenturan tubuh
 - c. Meraih prestasi pada ajang perlombaan senam.
 - d. Semua jawaban benar
25. Berdiri jinjit merupakan salah satu latihan ...
- a. Keseimbangan
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan