

**PEKAN TENGAH SEMESTER 2
SMP KARITAS NGAGLIK 2020 / 2021**

Hari, Tanggal : Jumat 19 Maret 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 7
Jam : 10.30 – 11.30

Silahkan menjawab pertanyaan dengan benar soal pilihan gandanya saja, pilih salah satu a, b, c, dan d !!

1. Pencak silat adalah budaya asli dari negara...
 - a. Indonesia
 - b. Singapura
 - c. Vietnam
 - d. Jepang
2. Banyak orang yang meyakini bahwa pencak silat diciptakan oleh orang...
 - a. Korea
 - b. Melayu
 - c. Jepang
 - d. Amerika
3. Induk pencak silat di indonesia adalah...
 - a. IPSI
 - b. FIFA
 - c. PSSI
 - d. PBVSI
4. Faktor utama dalam melaksanakan olahraga pencak silat agar menghasilkan teknik yang tinggi adalah pembentukan...
 - a. Sikap dan gerak
 - b. Teknik dan teknik
 - c. Strategi dan melawan
 - d. Teknik dan strategi
5. Berikut ini yang bukan termasuk katagori dalam pencak silat adalah...
 - a. Katagori tunggal
 - b. Katagori ragu
 - c. Katagori tandingan
 - d. Katagori campuran

6. Berikut ini yang bukan termasuk teknik-teknik dasar pencak silat adalah...
 - a. Pukulan
 - b. Kunciian
 - c. Elakan
 - d. Sundulan
7. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut...
 - a. Pukulan
 - b. Elakan
 - c. Kuda-kuda
 - d. Tinju
8. Dalam pencak silat tangkapan yang baik didahului dengan gerakan...
 - a. Kunciian
 - b. Kuda - Kuda
 - c. Elakan
 - d. Tendangan
9. Melepaskan diri dari tangkapan lawan disebut...
 - a. Elakan
 - b. Lepasaa
 - c. Tendangan
 - d. Kunciian
10. Pelopor pencak silat adalah...
 - a. Mr. Bambang, S.H.
 - b. Mr. Bhayu, S.H.
 - c. Mr. Wongsonegoro, S.H.
 - d. Mr. Muhammad Adi, S.H
11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
 - a. Kebugaran Jasmani
 - b. Kesehatan Jasmani
 - c. Pendidikan Jasmani
 - d. Jasmani Dan Kesehatan
12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah ...
 - a. Lompatan
 - b. Kelincahan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelenturan

13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut
- Kekebalan
 - Kelincahan
 - Kekuatan
 - Kesuburan
14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah.
- sit up
 - back up
 - push up
 - pull up
15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan
- permainan
 - senam
 - olahraga
 - dansa
16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah ...
- Lompatan
 - Sepakbola
 - Basket
 - Senam
17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
- Guling Depan
 - Guling Samping
 - Guling Belakang
 - Guling Lenting
18. Manfaat latihan senam lantai adalah ...
- Spiritual
 - Mental dan sosial
 - Mental
 - Spiritual dan rohani
19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut ...
- Guling lenting
 - Guling samping
 - Guling belakang
 - Guling depan

20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah ...
- Pegang kaki
 - Pegang belakang kepala
 - Pegang punggung
 - Mengangkat panggul
21. Pengelompokkan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, kecuali
- Gerakan peregangan
 - Gerakan inti
 - Gerakan pemanasan
 - Gerakan penenangan
22. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah belakang
 - Langkah Keseimbangan
23. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah
- Berdiri tegak
 - Berdiri istirahat
 - Berdiri santai
 - Berdiri rileks
24. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah ke belakang
 - Langkah keseimbangan
25. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan, dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah ke belakang
 - Langkah keseimbangan
26. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun ...
- 1945
 - 1942
 - 1912
 - 1915

27. Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri – ciri ...
- a. Unik dan lucu
 - b. Diiringi music dan nyanyian
 - c. Berat
 - d. Tidak mudah diikuti
28. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ...
- a. Tongkat
 - b. Net
 - c. Ember
 - d. Pot
29. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh...
- a. Taijutsu
 - b. Shaolin
 - c. Fuyunghai
 - d. Taiso
30. Taiso adalah ...
- a. Senam atletik
 - b. Marathon
 - c. Senam pagi berbentuk kalestenik
 - d. Senam berirama tanpa music