

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

Hari, Tanggal : Jumat 19 Maret 2021
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 8
Jam : 10.30 – 11.30

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

1. Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bola serang dinamakan teknik
 - a. Sikap berdiri
 - b. Member salam
 - c. Sikap pasang
 - d. Sikap kuda-kuda
2. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan dinamakan
 - a. Body proyektor
 - b. Body protector
 - c. Body language
 - d. Body countack
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 tidak termasuk teknik serangan dalam bela diri yaitu
 - a. Teknik pukulan
 - b. Teknik tangkapan
 - c. Teknik tendangan
 - d. Teknik guntingan
7. Di bawah ini yang tidak termasuk ciri dari pencak silat yaitu ...
 - a. Emosi dan kesal
 - b. Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan
 - c. Menggunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan
 - d. Sikap tenang dan lemas (rileks)
8. Di bawah ini yang merupakan unsur-unsur dari sikap pasang yaitu
 - a. Sikap kaki
 - b. Sikap kuda-kuda
 - c. Sikap lengan
 - d. Sikap tubuh
9. Pertandingan pencak silat di tentukan dengan
 - a. Ketentuan sendiri
 - b. Game
 - c. Babak
 - d. Set
10. Dalam pendak silat, sasaran tinggi ditunjukkan kearah berikut kecuali
 - a. Dada
 - b. Ulu hati
 - c. Daggu
 - d. Pinggang
11. Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh dinamakan
 - a. Kesegaran rohani
 - b. Kesegaran jasmani
 - c. Kesegaran spiritual
 - d. Kesegaran pikiran
12. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
 - a. Frekuensi
 - b. Competition
 - c. Recovery
 - d. Performance

13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan
- kekuatan
 - Kelincahan
 - Kelenturan
 - Kecepatan
14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada
- Aktivitas yang dilakukan
 - Kondisi tubuh
 - Berat ringannya badan
 - Usia seseorang
15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
- Stretching
 - Strength
 - Endurance
 - Power
16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko
- Gangguan kesehatan
 - Kram saat olahraga
 - Ketegangan otot
 - Cidera saat olahraga
17. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
- Kekuatan
 - Kelincahan
 - Daya ledak
 - Kecepatan
18. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan ...
- Kekuatan otot
 - Daya tahan otot
 - Tenaga otot
 - Daya ledak otot
19. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi disebut ...
- Kekuatan otot
 - Kelenturan persendian
 - Peregangan sendi
 - Daya tahan otot

20. Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya disebut ...
- Kekuatan sendi
 - Kelenturan persendian
 - Daya tahan otot
 - Kemampuan otot
21. Jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa zeus dinamakan ...
- Sepakbola
 - Senam
 - Basket
 - Jogging
22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan
- Pemanasan
 - Pendinginan
 - Pelepasan
 - Pelenturan
23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...
- Senam irama
 - Senam lantai
 - Senam pagi
 - Senam kesegaran
24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
- Guling depan
 - Guling belakang
 - Kayang
 - Guling lenting
25. Fungsi senam lantai adalah ...
- Melatih kecerdasan
 - Melatih kecepatan
 - Melatih keseimbangan
 - Pembentukan otot
26. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...
- Senam ketangkasan
 - Senam music
 - Senam ritmik
 - Senam aerobik

27. Setiap gerak senam irama diawali dan diakhiri dengan ...
- Tersenyum
 - Menari – nari
 - Hormat
 - Sikap sempurna
28. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu
- Lurus dan bengkok
 - Satu tangan dan dua tangan
 - Kaku dan cepat
 - Berirama $1/2$ dan $2/2$
29. Gerakan dalam senam irama biasanya dilakukan dengan
- Kaku dan cepat
 - Cepat dan tepat
 - Indah dan lentur
 - Fleksibel dan patah – patah
30. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah ...
- Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan
 - Irama, kekuatan, dan kelincahan
 - Kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan
 - Keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan