

PENILAIAN HARIAN 2 SEMESTER 1

MATA PELAJARAN : PJOK

MATERI : Pencak silat, Kebugaran jasmani, Pergaulan bebas

NAMA SISWA :

KELAS : VIII (DELAPAN)

HARI/TANGGAL :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan teliti !

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Gerakan yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada bela diri pencak silat adalah ...
 - a. Mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut ditekuk
 - b. Mengangkat salah dua kaki bersamaan lutut ditekuk
 - c. Mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan
 - d. Mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar
2. Berdiri dengan salah satu kaki merupakan bentuk latihan ...
 - a. Kecepatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan

3. Olah raga lari jika dilatih secara tepat dan teratur dapat membuahkan prestasi. Purnomo merupakan salah satu atlet lari yang berasal dari Indonesia. Purnomo berharap dapat menjadi juara. Oleh karena itu Purnomo selalu melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatannya dalam berlari. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukannya untuk melatih kecepatan adalah ...
- a. Shuttle run
 - b. Marathon
 - c. Berlari 2,4 km
 - d. Cross country
4. Dibawah ini merupakan contoh pergaulan bebas adalah, *kecuali* ...
- a. Tawuran
 - b. Miras
 - c. Unjuk rasa
 - d. Narkoba
5. Untuk mendapatkan predikat kondisi tubuh yang sehat dan bugar diperlukan bentuk-bentuk latihan kebugaran yang teratur. Seseorang dapat dikatakan bugar apabila ...
- a. Ototnya kuat
 - b. Badannya tagap
 - c. Tidak mengalami kelelahan yang berlebihan setelah beraktivitas
 - d. Badannya kekar
6. Latihan *back-up* bertujuan untuk melatih otot ...
- a. Leher
 - b. Punggung
 - c. Tangan
 - d. Kaki

7. Kemampuan gerak maksimal suatu persendian untuk mengurangi terjadinya risiko cedera disebut ...
- Kekuatan otot
 - Daya tahan otot
 - Fleksibilitas otot
 - Komposisi tubuh
8. Berikut merupakan manfaat latihan kebugaran jasmani, *kecuali* ...
- Lemak dalam tubuh berkurang
 - Otot dan sendi menjadi kuat
 - Tekanan darah menurun
 - Tekanan darah naik
9. Istilah lain untuk kelincahan adalah ...
- Agility
 - Endurance
 - Speed
 - Balance
10. Pergaulan tidak sehat akan membawa perilaku yang tidak baik. Sandi adalah siswa kelas VIII. Dia sering bergaul dengan teman yang berusia di atasnya. Teman-teman sandi tersebut hampir semuanya perokok, dan ada juga yang miras. Karena teman-temannya perokok, sandi dibujuk oleh salah satu temannya untuk mencoba merokok. Kini Sandi sudah terbiasa merokok., bahkan dirumahnya pun Sandi berani merokok di hadapan orang tuanya. Perilaku yang dialami Sandi tersebut disebabkan oleh ...
- Pengaruh pemerintah
 - Kurang pengetahuan
 - Pengaruh keluarga
 - Pengaruh dari teman

11. Berikut merupakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, *kecuali* ...
- Kecepatan
 - Keseimbangan
 - Koordinasi
 - Daya tahan jantung
12. Berikut tindakan pencegahan terhadap perilaku pergaulan bebas adalah ...
- Hidup selalu mengikuti perkembangan zaman
 - Mengikuti pola hidup orang lain
 - Selalu memengikuti perilaku teman
 - Mematuhi norma agama dan kesusilaan
13. Bentuk latihan kecepatan dengan melatih kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan gerakan ...
- Sit-up dengan menangkap bola 30 kali/menit
 - Push-up sambil tepuk 40 kali/menit
 - Naik turun tangga 45 kali/menit
 - Back-up sambil menangkap bola 30 kali/menit
14. Shila mendapat kenalan teman baru di media sosial. Semenjak berkenalan dengan temennya tersebut, kelakuan Shila berubah menjadi anak pembangkang. Shila sering mengabaikan perintah orang tuanya dan jarang mengerjakan tugas dari gurunya, bahkan sering meninggalkan pelajaran sekolah. Shila sering keluar malam hari. Tindakan yang dialami Shila tersebut termasuk perilaku ...
- Tertib aturan
 - Patuh terhadap norma
 - Pergaulan bebas
 - Pergaulan sehat

15. Berikut ini penyebab maraknya pergaulan bebas di Indonesia, *kecuali* ...
- a. Taat kepada orang tua
 - b. Pelampiasan rasa kecewa
 - c. Kegagalan remaja menyerap norma
 - d. Sikap mental yang tidak sehat
16. Salah satu faktor pendorong pergaulan bebas adalah ...
- a. Rasa penasaran
 - b. Penekanan aturan agama
 - c. Kebutuhan hidup
 - d. Ajaran agama
17. Berikut ini upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari pergaulan bebas adalah, *kecuali* ...
- a. Batasi waktu keluar rumah
 - b. Hindari lingkungan yang buruk
 - c. Tidak usah bersosialisasi
 - d. Tanamkan sikap positif
18. Yang merupakan bahaya pergaulan bebas dari segi pendidikan adalah ...
- a. Kesehatan menurun
 - b. Menurunnya prestasi akademik
 - c. Mental tidak stabil
 - d. Kurangnya rasa percaya diri

19. Pergaulan bebas ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut, *kecuali* ...
- a. Berfoya-foya dan hura-hura untuk kesenangan
 - b. Berprilaku yang menyimpang dari norma
 - c. Selalu ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan
 - d. Selalu mengerjakan tugas sekolah
20. Dampak negatif pergaulan bebas dilihat dari segi psikologis dan perilaku diri yaitu ...
- a. Sering mengalami sakit
 - b. Sifat munafik dan tidak jujur
 - c. Penurunan prestasi belajar
 - d. Melanggar norma-norma masyarakat

Selamat mengerjakan !!