

## PENILAIAN HARIAN 2 SEMESTER 1

MATA PELAJARAN : PJOK

MATERI : Atletik, pencak silat, kebugaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan remaja

NAMA SISWA :

KELAS : VII (TUJUH)

HARI/TANGGAL :

---

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan teliti !  
Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia berdiri pada tahun ...
  - a. 1848
  - b. 1858
  - c. 1948
  - d. 1958
2. Istilah lain untuk kebugaran jasmani adalah ...
  - a. Fitnes
  - b. Physical fitnes
  - c. Gym
  - d. Agility
3. Bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tangan dan bahu adalah ...
  - a. Sit up
  - b. Back up
  - c. Pull up
  - d. Squat jump

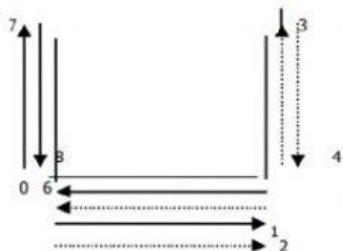
4. Perubahan tumpuan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam pencak silat disebut ...
- Lompatan
  - Geseran
  - Langkah
  - Loncatan
5. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam pencak silat disebut ...
- Sikap pasang
  - Sikap berbaring
  - Sikap tegakSikap
  - Duduk
6. Pencak silat adalah olah raga bela diri yang berasal dari negara ...
- Jepang
  - Korea
  - India
  - Indonesia
7. Perhatikan arah langkah 8 penjuru mata angin dibawah ini !



Bentuk pola langkah dalam pencak silat yang ditunjukan C1 pada gambar tersebut adalah ...

- Depan
- Belakang
- Serong kanan depan
- Serong kiri depan

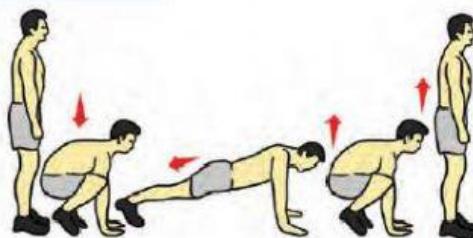
8.



Bentuk pola langkah pencak silat yang dimaksud pada gambar di atas adalah ...

- a. Pola langkah lurus
- b. Pola langkah zig-zag
- c. Pola langkah huruf U/ladam
- d. Pola langkah segi empat

9.



Gambar di atas merupakan bentuk latihan kekuatan otot kaki dan paha (tungkai) yang disebut ...

- a. Pull up .
- b. Sit up .
- c. Squat trust .
- d. Back up

10.



Latihan untuk melatih kekuatan otot perut seperti pada gambar di atas adalah ...

- a. Push up
- b. Back up
- c. Sit up
- d. Pull up

11. Push up bertujuan untuk melatih otot ...
- Tangan
  - Punggung
  - Kaki
  - Perut
12. Kemampuan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan ...
- Kecepatan
  - Kelenturan
  - Daya tahan
  - Keseimbangan
13. Untuk melatih kekuatan otot kaki dapat melakukan latihan ...
- Push up
  - Squat jump
  - Back up
  - Pull up
14. Dibawah ini merupakan macam-macam start jongkok, *kecuali* ...
- Start jongkok pendek
  - Start jongkok menengah
  - Start jongkok panjang
  - Start jongkok melayang
15. Contoh bentuk latihan kelenturan tubuh, *kecuali* ...
- Sikap kapal terbang
  - Sikap kayang
  - Gerakan split
  - Gerakan mencium lutut
16. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, *kecuali* ...
- Keturunan
  - Faktor luar
  - Pembawaan
  - Faktor lingkungan

17. Dibawah ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam lari jarak pendek, *kecuali* ...
- a. 100 meter
  - b. 200 meter
  - c. 150 meter
  - d. 400 meter
18. Perkembangan jasmani pada usia 6-14 tahun sangat dipengaruhi oleh ...
- a. Lingkungan mental
  - b. Lingkungan sosial dan fisik
  - c. Lingkungan sosial
  - d. Lingkungan mental dan sosial
19. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...
- a. FIBA
  - b. IAAF
  - c. IVBF
  - d. FIFA
20. Berikut merupakan perubahan fisik skunder yang terjadi pada laki-laki yaitu ...
- a. Bentuk tubuh membulat
  - b. Pertumbuhan tinggi badan berhenti
  - c. Pinggul mulai melebar
  - d. Bahunya melebar dan otot berisi

Selamat mengerjakan !!