

## 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 :

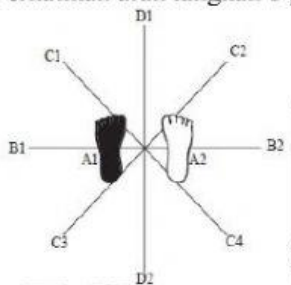
---

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 ...
  - a. Lompatan
  - b. Geseran
  - c. Langkah
  - d. Loncatan
5. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam pencak silat disebut ...
  - a. Sikap pasang
  - b. Sikap berbaring
  - c. Sikap tegak
  - d. Duduk
6. Pencak silat adalah olah raga bela diri yang berasal dari negara ...
  - a. Jepang
  - b. Korea
  - c. India
  - d. Indonesia

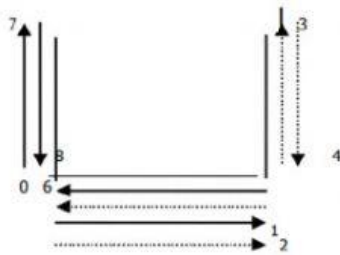
7. Perhatikan arah langkah 8 penjuru mata angin dibawah ini !



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

- a. Depan
- b. Belakang
- c. Serong kanan depan
- d. Serong kiri depan

8.



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

- Pola langkah lurus
- Pola langkah zig-zag
- Pola langkah huruf U/ladam
- Pola langkah segi empat

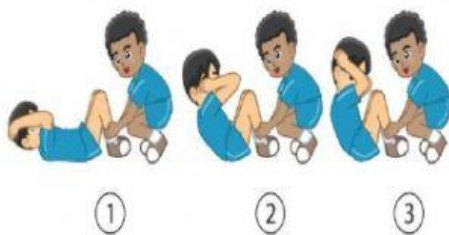
9.



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

- Pull up
- Sit up
- Squat thrust
- Back up

10.



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

- Push up
- Back up
- Sit up
- 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 !!