



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK**

TERAKREDITASI

Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata pelajaran : PJOK
Kelas : IX
Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023
Waktu : 08.50-09.40

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara menuliskan jawaban pada kotak lembar jawaban!

1. Pada zaman cina kuno pemerintahan Dinasti Han sepakbola disebut.....
 - a. Tanchu
 - b. Haspartun
 - c. Choule
 - d. Epishyros
2. Pada tanggal berapa induk organisasi sepakbola internasional berdiri.....
 - a. 26 oktober 1863
 - b. 26 oktober 1870
 - c. 21 mei 1904
 - d. 21 mei 1990
3. Induk organisasi sepakbola internasional adalah...
 - a. FIBA
 - b. FIFA
 - c. PSSI
 - d. PBSI
4. Induk organisasi sepakbola Indonesia adalah...
 - a. FIBA
 - b. FIFA
 - c. PSSI
 - d. PBSI

5. Lama permainan dalam sepakbola adalah....
 - a. 2x45 menit
 - b. 2x90 menit
 - c. 2x30 menit
 - d. 2x40 menit
6. Permainan bola voli diciptakan oleh
 - a. James Naismith
 - b. Marcel Sacramento
 - c. Monkey D Luffy
 - d. William G Morgan
7. Permainan bola voli diciptakan pada tahun ...
 - a. 1890
 - b. 1891
 - c. 1892
 - d. 1893
8. Berapa jumlah pemain bola voli dalam 1 tim...
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
9. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah.....
 - a. PBVSI
 - b. PSSI
 - c. PBSI
 - d. PBI
10. Salah satu posisi yang ada dalam permainan bola voli adalah.....
 - a. Back
 - b. Guard
 - c. Forward
 - d. Libero
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 ...
- Frekuensi
 - Competition
 - Recovery
 - 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. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan...
- Kekuatan
 - Kelincahan
 - Daya ledak
 - Kecepatan
18. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
- Push up
 - Squat thrus
 - Angkat tubuh
 - Sit up

19. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
a. Derajat latihan
b. Efek latihan
c. Intesitas latihan
d. Metode Latihan
20. Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian ...
a. Kelincahan
b. Kekuatan
c. Kelenturan
d. Kecepatan
21. Aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu adalah olahraga ...
a. Sepakbola
b. Senam
c. Basket
d. Jogging
22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan
a. Pemanasan
b. Pendinginan
c. Pelepasan
d. Pelenturan
23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah . . .
a. Senam irama
b. Senam lantai
c. Senam pagi
d. Senam kesegaran
24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali . . .
a. Guling depan
b. Guling belakang
c. Kayang
d. Guling lenting
25. Fungsi senam lantai adalah . . .
a. Melatih kecerdasan
b. Melatih kecepatan
c. Melatih keseimbangan
d. Pembentukan otot

26. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu ...
- Tidur terlungkup
 - Tidur terlentang
 - Berdiri tegak
 - Jongkok
27. Sikap yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
- Sikap leher
 - Sikap tangan
 - Sikap kepala
 - Sikap kaki
28. Ketika melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar yaitu ke depan
- Menyerong
 - Samping
 - Atas
 - Bawah
29. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
- Direbahkan
 - Dibulatkan
 - Diluruskan
 - Dimiringkan
30. Berikut ini yang bukan merupakan gerak rangkai dalam senam lantai adalah ...
- Loncat tiga - lenting tangan - guling belakang
 - Guling depan - guling belakang - meroda
 - Guling depan - lenting tangan - loncat harimau
 - Guling lenting - loncat harimau - lenting tangan