



**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 2021/2022**

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : VII

Hari/ Tanggal : Jumat, 18 Maret 2022

Waktu : 10.00-11.00

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada lembar jawaban!

1. Pencak silat adalah budaya asli dari negara...
 - a. Indonesia
 - b. Singapura
 - c. Vietnam
 - d. Jepang
2. Banyak orang yang meyakini bahwa pencak silat diciptakan oleh orang...
 - a. Korea
 - b. Melayu
 - c. Jepang
 - d. Amerika
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 bukan termasuk teknik-teknik dasar pencak silat adalah...
 - a. Pukulan
 - b. Kunciian
 - c. Elakan
 - d. Sundulan
7. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh tersebut...
 - a. Pukulan
 - b. Elakan
 - c. Kuda-kuda
 - d. Tinju
8. Dalam pencak silat tangkapan yang baik didahului dengan gerakan...
 - a. Kunciian
 - b. Kuda - Kuda
 - c. Elakan
 - d. Tendangan
9. Melepaskan diri dari tangkapan lawan disebut...
 - a. Elakan
 - b. Lepasian
 - c. Tendangan
 - d. Kunciian
10. Pelopor pencak silat adalah...
 - a. Mr. Bambang, S.H.
 - b. Mr. Bhayu, S.H.
 - c. Mr. Wongsonegoro, S.H.
 - d. Mr. Muhammad Adi, S.H
11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
 - a. Kebugaran Jasmani
 - b. Kesehatan Jasmani
 - c. Pendidikan Jasmani
 - d. Jasmani Dan Kesehatan

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah ...
- Lompatan
 - Kelincahan
 - Kecepatan
 - Kelenturan
13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut
- Kekebalan
 - Kelincahan
 - Kekuatan
 - Kesuburan
14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah.
- sit up
 - back up
 - push up
 - pull up
15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan
- permainan
 - senam
 - olahraga
 - dansa
16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah ...
- Lompatan
 - Sepakbola
 - Basket
 - Senam
17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
- Guling Depan
 - Guling Samping
 - Guling Belakang
 - Guling Lenting
18. Manfaat latihan senam lantai adalah ...
- Spiritual
 - Mental dan sosial
 - Mental
 - Spiritual dan rohani

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut ...
- Guling lenting
 - Guling samping
 - Guling belakang
 - Guling depan
20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah ...
- Pegang kaki
 - Pegang belakang kepala
 - Pegang punggung
 - Mengangkat panggul
21. Pengelompokkan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, kecuali
- Gerakan peregang
 - Gerakan inti
 - Gerakan pemanasan
 - Gerakan penenangan
22. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah belakang
 - Langkah Keseimbangan
23. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah
- Berdiri tegak
 - Berdiri istirahat
 - Berdiri santai
 - Berdiri rileks
24. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah ke belakang
 - Langkah keseimbangan
25. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan, dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan
- Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah ke belakang
 - Langkah keseimbangan

26. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun ...
- 1945
 - 1942
 - 1912
 - 1915
27. Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri – ciri ...
- Unik dan lucu
 - Diiringi music dan nyanyian
 - Berat
 - Tidak mudah diikuti
28. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ...
- Tongkat
 - Net
 - Ember
 - Pot
29. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh...
- Taijutsu
 - Shaolin
 - Fuyunghai
 - Taiso
30. Taiso adalah ...
- Senam atletik
 - Marathon
 - Senam pagi berbentuk kalestenik
 - Senam berirama tanpa music

II. Jawablah dengan langkah- langkah yang benar!

1. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas Permainan Bola Kecil !
2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani !
3. Sebutkan manfaat Latihan Kebugaran Jasmani !
4. Sebutkan apa saja yang termasuk senam lantai !
5. Jelaskan pengertian Pencak Silat !

