



**MADRASAH ALIYAH (MA)
“AL- AKBAR”
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Mata Pelajaran : PENJASKES	Nama Siswa :
Kelas : XI (SEBELAS)	Tanggal :

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Berikut unsur-unsur yang tidak dibutuhkan ketika melakukan senam irama, yaitu
 - a. Kelentukan
 - b. Ketepatan dengan irama
 - c. Keluwesan
 - d. Kontinuitas
 - e. Kecepatan gerak
2. Berikut ini yang merupakan gerak dasar senam irama adalah
 - a. Menekuk dan mengayun
 - b. Melangkah dan menekuk
 - c. Mengayun dan melangkah
 - d. Menekuk dan memutar
 - e. Melangkah dan memutar
3. Berikut bukan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
 - a. Fleksibilitas
 - b. Kontinuitas
 - c. Kelentukan tubuh
 - d. Kecepatan gerakan
 - e. Irama pengiringnya
4. Gerakan yang terus-menerus dalam suatu rangkaian gerak disebut.....
 - a. Kontinuitas gerak
 - b. Senam irama
 - c. Kelentukan
 - d. Keluwesan
 - e. Kekuatan
5. Langkah depan dalam senam irama disebut juga dengan
 - a. Loopas
 - b. Zijpas
 - c. Galoppas
 - d. Bijrekpas
 - e. Ballanspas
6. Kaki yang melangkah pertama kali pada langkah biasa adalah
 - a. Kaki kiri
 - b. Kaki kanan
 - c. Kaki terkuat
 - d. Kedua kaki
 - e. Bebas
7. Aktifitas gerak berirama biasanya digunakan untuk.....
 - a. Membentuk otot tubuh
 - b. Meningkatkan kebugaran jasmani
 - c. Melatih kecerdasan
 - d. Melatih kecepatan
 - e. Hiburan
8. Berikut yang tidak termasuk irama untuk mengiringi aktivitas gerak berirama ialah.
 - a. Musik
 - b. Tepukan tangan
 - c. Hitungan
 - d. Ketukan
 - e. Teriakan
9. Gerakan yang merupakan gabungan antara gerakan melangkahkahkan kaki dan mengayunkan lengan yang diiringi irama disebut
 - a. Senam
 - b. Mengayun
 - c. Jongkok
 - d. Berjalan

- e. Melangkah
10. Fase terakhir dalam aktivitas gerak berirama adalah.....
- | | |
|---------------------|-----------------|
| a. Pemanasan | b. Gerakan inti |
| c. Pendinginan | d. Pengulangan |
| e. Koordinasi gerak | |
11. Berikut ini yang bukan manfaat dari senam lantai bagi tubuh ialah
- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| a. Menambah berat badan | b. Mengencangkan otot tubuh |
| c. Memperbaiki bentuk tubuh | d. Menyeimbangkan tubuh |
| e. Meningkatkan kebugaran jasmani | |
12. Posisi kaki saat tubuh melayang di atas peti dalam gerakan lompat kangkang adalah
- | | |
|--------------------------|----------------------|
| a. Dibuka ke samping | b. Lurus ke depan |
| c. Kedua lutut ditekuk | d. Lurus ke belakang |
| e. Menyentuh peti lompat | |
13. Senam lantai merupakan bagian dari senam..
- | | |
|-------------|--------------|
| a. Ritmik | b. Akrobatik |
| c. Artistik | d. Modern |
| e. Umum | |
14. Lompat kangkang merupakan gerakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan melewati atas peti lompat dengan posisi kaki
- | | |
|-------------------------------------|---|
| a. Terbuka lebar kekanan dan kekiri | b. Terbuka lebar kedepan dan kebelakang |
| c. Dengan lutut yang ditekuk | d. Lurus ke depan |
| e. Bebas | |
15. Sikap kedua kaki pada saat tubuh berada di atas peti lompat dalam gerakan lompat jongkok adalah
- | | |
|----------------------|------------------------|
| a. Dibuka ke samping | b. Ditarik ke depan |
| c. Lurus dan rapat | d. Ditarik ke belakang |
| e. Rapat dan ditekuk | |
16. Gerakan handstand yang dikembangkan dengan cara memutar badan dan melakukan tolakan untuk kembali ke posisi awal dalam satu gerakan akan menghasilkan gerakan.....
- | | |
|-------------------|--------------------|
| a. Salto | b. Round off |
| c. Meroda | d. Lompat kangkang |
| e. Lompat jongkok | |
17. Istilah lain untuk gerakan lompat harimau adalah
- | | |
|-----------------|--------------|
| a. Tiger sprong | b. Round off |
| c. Neck spring | d. Handstand |
| e. squat vault | |
18. Gerakan ke samping dengan menggunakan telapak tangan untuk menumpu disebut senam.....
- | | |
|-------------------|--------------------|
| a. Guling lenting | b. Guling belakang |
| c. Meroda | d. Lompat harimau |
| e. Guling depan | |
19. Rangkaian gerak lompat jongkok diakhiri dengan posisi
- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| a. Jongkok,tangan lurus ke depan | b. Duduk, tangan di rentangkan |
| c. Jongkok, tangan di lipat | d. Berdiri, tangan didepan |
| e. Berdiri, kedua tangan disamping | |
20. Saat melakukan pendaratan dalam gerak lompat jongkok, kaki harus
- | | |
|-------------|--------------|
| a. Lurus | b. Kaku |
| c. Merapat | d. Melintang |
| e. Mengeper | |

21. Dalam permainan sepak bola, apabila salah seorang pemain berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola maka dikenai hukuman
- Corner kick
 - Off side
 - Tendangan gawang
 - Tendangan penalty
 - Tendangan bebas
22. Mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan disebut.....
- Lay up shoot
 - Pasing
 - Rebound
 - Smash
 - Service
23. Pencak silat memiliki kaidah-kaidah gerak dan irama. Hal ini berarti bahwa pencak silat mengandung unsur.....
- Beladiri
 - Kesenian
 - Olahraga
 - Kerokhanian
 - Ilmu kanuragan
24. Tempat dilaksanakannya pertandingan pencak silat dinamakan.....
- Lapangan
 - Gelandang
 - Gelanggang
 - Medan
 - Ring
25. Dalam sepekbola, tehnik mengarahkan bola dengan menggunakan kepala disebut tehnik.....
- passing
 - blocking
 - dribbling
 - Heading
 - Shooting
26. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua tangan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan.....,
- Service
 - Passing atas
 - Smash
 - Blocking
 - Passing bawah
27. Induk organisasi bola voly tingkat Nasional adalah
- PBSI
 - PSSI
 - PBVSII
 - PERBASASI
 - PERCASI
28. Pukulan dalam bulu tangkis yang bertujuan menghasilkan pukulan keras dan menukik tajam disebut
- dropshoot
 - smash
 - netting
 - lob
 - blocking
29. Start yang digunakan pelari perama dalam lari estafet adalah
- Start melayang
 - Start berdiri
 - Start jongkok
 - Start duduk
 - Start berlari
30. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat disebut cabang
- Marathon
 - Atletik
 - Panahan
 - Fisik
 - Beladiri
31. Olahraga bela diri asli dari Indonesia yang diwariskan secara turun-menurun dan merupakan gabungan antara unsur seni dan bela diri adalah
- Judo
 - Pencak silat
 - Wushu
 - Tarung bebas

- e. Karate
32. Teknik serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya dalam pencak silat adalah
- | | |
|--------------|--------------|
| a. Pukulan | b. Tangkisan |
| c. Tendangan | d. Kuda-kuda |
| e. Elakan | |
33. Upaya pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula dalam pencak silat disebut.....
- | | |
|--------------|--------------|
| a. Pukulan | b. Tangkisan |
| c. Tendangan | d. Kuda-kuda |
| e. Elakan | |
34. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan dalam pencak silat disebut dengan.....
- | | |
|--------------|------------|
| a. Sarana | b. Antara |
| c. Perantara | d. Peluang |
| e. Sasaran | |
35. Tujuan utama pencak silat dibawah ini yang tidak termasuk di dalamnya adalah.....
- | | |
|--------------------------|----------------------|
| a. Seni politik | b. Aspek bela diri |
| c. Aspek olahraga | d. Aspek seni budaya |
| e. Seni mental spiritual | |
36. Permainan bulutangkis membutuhkan banyak gerakan
- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| a. Lari dan meluncur | b. Pukulan dan membanting |
| c. Lari dan melompat | d. Tendangan dan pukulan |
| e. Lompat dan membanting | |
37. Dalam permainan bulutangkis, pukulan dropshoot sangat ampuh digunakan untuk mematikan lawan saat posisi lawan
- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| a. Sangat dekat dengan net | b. Berada di sisi kiri lapangan |
| c. Berada di tengah lapangan | d. Berada di sisi kanan lapangan |
| e. Sangat dekat dengan garis belakang | |
38. Induk organisasi bulutangkis Indonesia adalah
- | | |
|---------|----------|
| a. FIFA | b. PSSI |
| c. FINA | d. PBVSI |
| e. PBSI | |
39. Pukulan pelan yang bertujuan untuk menempatkan kok dengan jarak setipis-tipisnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut
- | | |
|------------|---------------|
| a. Smash | b. Lob |
| c. Netting | d. Jump smash |
| e. Service | |
40. Arah atau sasaran pukulan lob dalam permainan bulutangkis adalah
- | | |
|-------------------------|------------------------|
| a. Garis belakang lawan | b. Garis pinggir lawan |
| c. Garis depan lawan | d. Garis tengah lawan |
| e. Garis samping lawan | |