PEKAN TENGAH SEMESTER 2
SMP KARITAS NGAGLIK 2020 / 2021

Hari, Tanggal	: Jumat 19 Maret 2021
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: 8
Jam	: 10.30 – 11.30

Silahkan menjawab pertanyaan dengan benar soal pilihan gandanya saja, pilih salah satu a, b, c, dan d !!

1. Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bola serang dinamakan teknik …..
   a. Sikap berdiri
   b. Member salam
   c. Sikap pasang
   d. Sikap kuda-kuda

2. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan dinamakan …..
   a. Body proyektor
   b. Body protector
   c. Body language
   d. Body countack

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

LIVEWORKSHEETS

6. Berikut ini yang tidak termasuk teknik serangan dalam bela diri yaitu …..
   a. Teknik pukulan
   b. Teknik tangkapan
   c. Teknik tendangan
   d. Teknik guntingan

7. DI bawah ini yang tidak termasuk ciri dari pencak silat yaitu ...
   a. Emosi dan kesal
   b. Memanfaatlam setiap serangan dan tenaga lawan
   c. Menggunakan kelentukan, kelincahanan, kecepatan
   d. Sikap tenang dan lemas (rileks)

8. Di bawah ini yang merupakan unsur-unsur dari sikap pasang yaitu …..
   a. Sikap kaki
   b. Sikap kuda-kuda
   c. Sikap lengan
   d. Sikap tubuh

9. Pertandingan pencak siat di tentukan dengan …..
   a. Ketentuan sendiri
   b. Game
   c. Babak
   d. Set

10. Dalam pendak silat, sasaran tinggi ditunjukan kearah berikut kecuali …..
    a. Dada
    b. Uluh hati
    c. Dagu
    d. Pinggang

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 …
    a. Frekuensi
    b. Competition
    c. Recovery
    d. Performance

LIVEWORKSHEETS

13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
    a. kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Kelenturan
    d. Kecepatan

14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-maasing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ....
    a. Aktivitas yang dilakukan
    b. Kondisi tubuh
    c. Berat ringannya badan
    d. Usia seseorang

15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
    a. Stretching
    b. Strength
    c. Endurance
    d. Power

16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ....
    a. Gangguan kesehatan
    b. Kram saat olahraga
    c. Ketegangan otot
    d. Cidera saat olahraga

17. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
    a. Kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Daya ledak
    d. Kecepatan

18. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan ...
    a. Kekuatan otot
    b. Daya tahan otot
    c. Tenaga otot
    d. Daya ledak otot

19. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi disebut …
    a. Kekuatan otot
    b. Kelenturan persendian
    c. Peregangan sendi
    d. Daya tahan otot

LIVEWORKSHEETS

20. Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya disebut …
    a. Kekuatan sendi
    b. Kelenturan persendian
    c. Daya tahan otot
    d. Kemampuan otot

21. Jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa zeus dinamakan …
    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 kelentukan 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. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut …
    a. Senam ketangkasan
    b. Senam music
    c. Senam ritmik
    d. Senam aerobic

LIVEWORKSHEETS

27. Setiap gerak senam irama diawali dan diakhiri dengan …
    a. Tersenyum
    b. Menari – nari
    c. Hormat
    d. Sikap sempurna

28. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu ....
    a. Lurus dan bengkok
    b. Satu tangan dan dua tangan
    c. Kaku dan cepat
    d. Berirama1/2 dan 2/2

29. Gerakan dalam senam irama biasannya dilakukan dengan ....
    a. Kaku dan cepat
    b. Cepat dan tepat
    c. Indah dan lentur
    d. Fleksibel dan patah – patah

30. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah ...
    a. Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan
    b. Irama, kekuatan, dan kelincahan
    c. Kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan
    d. Keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan

LIVEWORKSHEETS