

NAMA : MAULIA DWISAFI BASRIANI  
KELAS : VI.B  
NO. URUT : 15  
MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

Nama: Maulia Dwisafa Basriani  
Kls: VI.B / No. Urut: 15

## Penilaian Tengah Semester

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Alat pemukul pada permainan tenis meja disebut ....  
a. raket  
☒ b. bet  
c. matras  
d. tongkat
2. Cara memegang bet seperti orang berjabatan tangan sangat populer di negara-negara ....  
a. Yunani  
☒ b. Eropa  
c. Asia  
d. Belanda
3. Pemukul bola pertama dalam tenis meja biasa disebut ....  
☒ a. server  
b. batter  
c. back  
d. outfield
4. Bola yang digunakan dalam permainan sepak bola sebaiknya terbuat dari ....  
a. plastik  
b. karet  
☒ c. kulit  
d. serat
5. Pada saat peluru lepas dari tangan, pandangan si pelempar ke arah ....  
a. bawah  
b. samping  
c. atas depan  
☒ d. lurus ke depan
6. Cara memegang peluru yang benar adalah ....  
a. digenggam  
b. pada ujung jari  
c. pada telapak tangan jari-jari tertutup  
☒ d. pada telapak tangan jari-jari terbuka
7. Pakaiannya yang dikenakan dalam pertandingan pencak silat, yaitu warna ....  
a. hijau  
☒ b. putih  
c. merah  
d. hitam
8. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar pencak silat, yaitu ....  
a. tendangan  
b. tangkisan  
c. pukulan  
☒ d. melempar
9. Waktu pertandingan pencak silat terdiri dari ....  
a. 5 babak  
☒ b. 3 babak  
c. 2 babak  
d. 4 babak
10. Berikut ini yang merupakan variasi gerakan bela diri pencak silat, yaitu ....  
a. mengumpan  
☒ b. menangkis  
c. menangkap  
d. menyentuh
11. Berikut ini yang tidak termasuk ciri-ciri pencak silat, yaitu ....  
a. berfungsi melindungi diri  
☒ b. banyak varian dalam langkah  
c. lebih bersifat pertahanan  
d. kekuatan penuh
12. Berdiri satu kaki membentuk sikap kapal terbang untuk melatih ....  
☒ a. keseimbangan  
b. kelincahan  
c. kekuatan  
d. kecepatan

13. Latihan *back up* untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. bahu
  - ☒ b. punggung
  - c. tangan
  - d. leher
14. Menggelengkan kepala ke kiri dan kanan untuk melatih ....
  - ☒ a. kelenturan sendi leher
  - b. kekuatan sendi leher
  - c. kelenturan sendi bahu
  - d. kekuatan sendi bahu
15. Berikut termasuk tujuan dari pemanasan, *kecuali* ....
  - a. untuk menaikkan suhu tubuh
  - b. untuk menghindari cedera
  - c. untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental
  - ☒ d. untuk memperoleh kemenangan
16. Organ tubuh yang berfungsi menyalurkan oksigen untuk pembakaran zat-zat makanan pada sel-sel tubuh adalah ....
  - a. jaringan otot
  - b. ginjal dan paru-paru
  - c. jantung dan ginjal
  - ☒ d. jantung dan paru-paru
17. Latihan *pull up* dapat melatih kekuatan otot ....
  - ☒ a. lengan dan bahu
  - b. leher
  - c. kaki
  - d. pergelangan tangan
18. Lari jarak 100 m termasuk lari jarak ....
  - a. sedang
  - b. jauh
  - ☒ c. pendek
  - d. maraton
19. Berolahraga sebaiknya dilakukan secara ....
  - a. spontan
  - b. santai
  - ☒ c. teratur
  - d. berkelompok
20. Apabila melakukan aktivitas olahraga secara teratur, maka peredaran darah pada tubuh kita menjadi ....
  - a. terganggu
  - ☒ b. lancar
  - c. tersumbat
  - d. tersendat
21. Dalam melakukan *circuit training* gerakannya harus ....
  - a. urut
  - b. semauanya
  - c. bebas
  - d. menurut petunjuk
22. Lari termasuk ke dalam cabang olahraga ....
  - a. senam
  - b. atletik
  - c. permainan
  - d. aerobik
23. Gerakan sikap lilin bertujuan melatih ....
  - a. keseimbangan
  - b. kekuatan
  - c. keterampilan
  - d. kecerdasan
24. Pada waktu melakukan sikap lilin, badan bertumpu pada ....
  - a. punggung
  - b. kepala
  - c. pundak/bahu
  - d. tangan
25. Berikut ini merupakan bentuk tangkisan, *kecuali* ....
  - a. tangkisan satu lengan
  - b. tangkisan siku
  - c. tangkisan dua lengan
  - d. tangkisan badan