Penilaian Harian (PH) 1 Semester Genap

Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah
Pimpinan Cabang Muhammadiyah Krembangan
Sekolah Prestasi
SD MUHAMMADIYAH 11 TERAKREDITASI "A"
Jl. Dupak Bangunsari 35-41 Telp. 031 – 3573643 Surabaya 60179 website : www.sdm11sby.sch.id

			Nilai	paraf guru	Tanda tangan orang tua
Mata Pelajaran	:	**PJOK**			
Hari, Tanggal	:	..... , … Februari 2023			
Waktu	:	..... - ..... WIB			
Nama	:	.....			
Kelas / No.Absen	:	6 ..... /.....			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

BERILAH TANDA SILANG (X) PADA JAWABAN A, B, C, DAN D YANG PALING TEPAT !

1. Untuk menghasilkan gerak bela diri pencak silat yang baik harus melakukan kombinasi gerak. Berikut ini yang termasuk variasi dan kombinasi gerak pada bela diri pencak silat adalah. . . .
   A. Pukulan, tendangan dan hindaran
   B. Serangan dan bertahan
   C. Berlari dengan cepat kemudian memukul
   D. Elakan, belaan dan bertahan
2. Variasi gerak berjalanpada bela diri pencak silat di antaranya adalah . . . . .
   A. Memindahkan kaki ke depan
   B. Berjalan ke depan dan ke samping
   C. Menggerakkan kedua kaki ke atas secara bersamaan
   D. Menggeser kaki
3. Sebelum menendang, pesilat akan mengayunkan kaki. Ayunan kaki bertujuan sebagai . . . . .
   A. Menjaga keseimbangan
   B. Awalan atau ancang-ancang
   C. Mengarahkan tendangan
   D. Mengatur kecepatan
4. Variasi gerak pukulan dalam bela diri pencak silat di antaranya adalah . . . .
   A. Mengangkat kaki
   B. Pukulan dua tangan belakang
   C. Pukulan depan atau lurus
   D. Serangan tungkai lurus

Pilihan ganda komplek, pilihlah 2 jawaban benar !

5. Pada gambar di samping, menunjukkan sebuah pukulan lurus ke depan. Apabila lawan menyerang mengarah tubuh bagian atas. Variasi Gerakan mengelak yang benar yaitu . . . .

   A. Elakan atas
   B. Elakan bawah
   C. Elakan depan
   D. Elakan belakang
6. Seseorang perlu meningkatkan daya tahan tubuhnya supaya . . . . .
   A. Menjadi lebih kuat
   B. Otot dan sendi lebih lentur
   C. Tidak mudah Lelah dalam Beraktivitas
   D. Lincah dalam bergerak
7. Kemampuan tubuh menahan beban dalam waktu tertentu disebut dengan . . . .

A. Kekuatan otot
B. Daya tahan otot
C. Kekuatan tubuh
D. Kelenturan

8. Salah satu Latihan meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya . . . .
   A. Lari santai
   B. Mengangkat benda berat
   C. Pull UP
   D. Push UP
9. Jika tubuh mudah Lelah setelah melakukan aktivitas tertentu menandakan bahwa . . . .
   A. Mudah terserang penyakit
   B. Kekuatan cukup baik
   C. Daya tahan tubuhnya rendah
   D. Kelenturan kurang maksimal
10. Jodohkanlah pernyataan dibawah ini dengan benar !

Gerakan melatih kekuatan otot perut	● ●	Push UP
Melatih daya tahan jantung atau paru-paru	● ●	Angkat Barbel
Gerakan melatih kekuatan otot lengan bagian depan	● ●	Seat UP
Gerakan melatih kekuatan otot lengan bagian belakang	● ●	Lari jarak jauh

11. Jika jarak lawan cukup jauh Teknik serangan yang tepat adalah menggunakan . . . . .
   A. Pukulan
   B. Tendangan
   C. Dorongan
   D. Tangkapan
12. Untuk mengantisipasi tendangan atau pukulan sebaiknya melakukan gerak . . . . .
   A. Hindaran
   B. Balas dengan pukulan atau tendangan
   C. Berlari
   D. Berjalan biasa
13. Untuk meningkatkan kekuatan dapat melakukan push up, Gerakan push up dapat meningkatkan kekuatan . . . . .
   A. Pinggul
   B. Lengan dan Bahu
   C. Lutut
   D. Badan bagian atas
14. Apabila kami ingin meningkatkan kekuatan perut dapat melakukan Gerakan . . . . .
   A. Back UP
   B. Lai cepat
   C. Sit UP
   D. Jalan cepat

15. Jawablah petanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda centang pada jawaban yang sesuai !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Bantingan dalam adalah cara yang dilakukan apabila kita mendapat serangan tendangan samping (sabit)		
2.	Berlari, berjalan, berputar dan melompat dalam senam lantai termasuk dalam jenis gerak statis		

Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang tepat !

16. Mengapa pesilat perlu menguasai variasi gerak langkah ?
17. Kenapa variasi gerak tangkisan dalam pencak silat sangatlah penting ?
18. Mengapa orang yang tubuhnya lentur kemungkinan cedera sangat kecil ?
19. Kepala di geleng-gelengkan, diangguk-anggukkan, dan ditengokkan ke kanan dan ke kiri merupakan Gerakan untuk melatih ?
20. Mengukur kelenturan otot dan sendi punggung dapat dilakukan dengan Gerakan ?