

DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

HARI/TANGGAL: : 10.00 - 11.30 WIB **KELAS** : XI (SEBELAS) PUKUL

PEMINATAN : MIA/IIS/IBB/IKA WAKTU : 90 MENIT

PERHATIAN : 1. Semua jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang disediakan.

2. Gunakan waktu yang disediakan dengan sebaik-baiknya.

Hitamkan satu alternatif jawaban yang paling tepat: A, B, C, D, atau E pada lembar jawaban yang disediakan!

1. Berikut ini adalah gambar menendang bola dengan kaki bagian...

- A. dalam
- B. luar
- C. tungkai
- D. punggung kaki
- E. ujung kaki
- Teknik untuk mengumpan bola kaki jarak dekat dengan menggunakan kaki bagian....
 - A. luar
 - B. dalam
 - C. tungkai
 - D. punggung kaki
 - E. ujung kaki
- 3. Berapa lama waktu pertandingan sepak bola pada babak perpanjangan....
 - A. 2 x 45 menit
 - B. 2 x 30 menit
 - C. 2 x 15 menit
 - D. 2 x 20 menit
 - E. 2 x 25 menit
- 4. Berikut ini adalah gambar wasit sedang kepada hukuman kartu merah memberikan pemain sepak bola. Resiko yang akan diterima pemain tersebut adalah....



- A. pemain tetap dapat bermain sampai selesai pertandingan.
- B. dikeluarkan dari lapangan dan tidak dapat bermain selama pertandingan tersebut.
- C. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 3 kali pertandingan tidak boleh main.
- D. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 2 kali pertandingan tidak boleh main.

E. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 4 kali pertandingan tidak boleh main.

- 5. Posisi pemain yang bertugas sebagai pengumpan pada permainan bola voli disebut....
 - A. Tosser
 - B. Spaiker
 - C. Striker
 - D. Playmaker
 - E. Libero
- 6. Gambar dibawah ini adalah pemain bola voli yang sedang melakukan gerakan....
 - A. smes
 - B. servis
 - C. mengumpang
 - D. membloking
 - E. passing
- 7. Pemain bola voli yang hanya bertugas untuk bertahan disebut....
 - A. tosser
 - B. spaiker
 - C. striker
 - D. playmaker
 - E. libero
- 8. Pemain bola voli yang bertugas untuk menyerang dan melakukan smes di sebut....
 - A. tosser
 - B. spaiker
 - C. striker
 - D. playmaker
 - E. libero
- 9. Pemain soft ball yang bertugas sebagai pelambung bola kepada pemukul dinamakan....
 - A. catcher
 - B. cover
 - C. pitcher
 - D. rover
 - E. batting
- 10. Pada permainan softball ada dua posisi penjagaan yang di lakukan oleh regu bertahan vaitu....
 - A. infield
 - B. outfield
 - C. shortstop
 - D. Infield dan outfield
 - E. second basemen



- 11. Berikut ini adalah tahapan melakukan lompat jauh yang benar adalah....
 - A. awalan, menolak, mendarat
 - B. awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan
 - C. awalan, tolakan, sikap badan di udara
 - D. tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan
 - E. awalan, tolakan, sikap badan di udara, mendarat dan berdiri ke sikap awal
- 12. Berikut ini adalah gaya dalam nomor lompat tinggi....
 - A. jongkok
 - B. gaya dada
 - C. stradle
 - D. berjalan di udara
 - E. mengunting
- 13. Gaya lompat tinggi yang paling efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah....
 - A. gaya jongkok
 - B. gaya stradle
 - C. gaya flop
 - D. gaya gunting
 - E. gaya punggung
- 14. Berikut ini adalah senam artistik putra yang di perlombakan adalah....
 - A. nomor kuda-kuda pelana, palang sejajar, gelang- gelang
 - B. nomor kuda-kuda pelana, senam lantai, gada
 - C. nomor gelang-gelang, aerobik, SKJ
 - D. nomor SKJ, aerobik
 - E. nomor palang tunggal, SKJ, aerobik
- 15. Renang gaya kupu-kupu disebut juga dengan nama....
 - A. gava crawl
 - B. gaya dolpin (lumba-lumba)
 - C. gaya katak
 - D. gaya batu
 - E. gaya anjing
- 16. Berikut ini adalah gambar orang sedang belajar berenang dengan menggunakan gaya....
 - A. gaya bebas
 - B. gaya dada
 - C. gaya punggun
 - D. gaya kupu-kur 💆
 - E. gaya katak
- 17. Di bawah ini adalah gambar atlet sedang melakukan gerakan senam artistik nomor....



- A. gelang-gelang
- B. kuda-kuda pelana
- C. kuda-kuda lompat
- D. palang tunggal
- E. palang sejajar

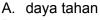
18. Di bawah ini adalalah gambar atlet sedang melakukan gerakan senam artistik nomor....



- A. gelang-gelang
- B. kuda-kuda pelana
- C. kuda-kuda lompat
- D. palang tunggal
- E. palang sejajar
- 19. Berikut ini merupakan teknik dasar permainan bola voli,

kecuali....

- A. servis
- B. passing
- C. membendung / block
- D. smash
- E. mengumpan
- 20. Faktor kesehatan seseorang ditentukan oleh....
 - A. makan yang bergizi dan banyak
 - B. olahraga yang teratur
 - C. rutinitas periksa kedokter
 - D. makan dan minum yang sehat olahraga teratur
 - E. makan bergizi, olahraga teratur, istirahat yang cukup
- 21. Gambar di bawah ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung unsur gizi....
 - A. karbohidrat
 - B. lemak
 - C. protein
 - D. vitamin
 - E. mineral
- 22. Maman pelajar MA berusia 17 tahun dengan aktifitas yang cukup aktif maka kalori yang dibutuhkan sebanyak....
 - A. 1500 2000 kalori
 - B. 3000 3500 kalori
 - C. 2000 2200 kalori
 - D. 3500 4000 kalori
 - E. 2400 2800 kalori
- 23. Fungsi vitamin didalam tubuh adalah....
 - A. Berguna untuk proses metabolisme
 - B. Mengatur kegiatan jaringan tubuh
 - C. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel- sel baru
 - D. Mempertahankan fungsi jaringan syaraf
 - E. Pembesaran pada kelenjar sendi
- 24. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan disebut....



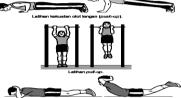
- B. kekuatan
- C. kecepatanD. kelincahan
- E. power



25. Berikut ini adalah gambar bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan....



- A. Lari bolak balik (shuttle run)
- B. Lari belok-belok (zig-zag)
- C. Vertical jump, pus up, sit up
- D. Lari 12 menit, lari 100 meter
- E. Lari pindahkan benda, lari lompati rintangan
- 26. Gambar di bawah ini adalah bentuk latihan untuk meningkatkan....
 - A. kecepatan
 - B. kelincahan
 - C. daya tahan
 - D. keseimbangan
 - E. kekuatan



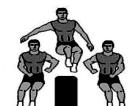
- 27. Jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah....
 - A. Daging, ikan
 - B. Sayuran
 - C. Keju, mentega
 - D. Buah-buahan
 - E. Roti. nasi
- 28. Dalam permainan sepak bola, pelanggaran yang terjadi di daerah gawang oleh pemain bertahan akan mengakibatkan terjadinya....
 - A. tendangan awal
 - B. tendangan gawang
 - C. tendangan bebas
 - D. tendangan pinalti
 - E. tendangan sudut
- 29. Tendangan bebas yang diberikan setelah terjadi pelanggaran pada permainan sepak bola disebut....
 - A. penalty kick
 - B. goal kick
 - C. corner kick
 - D. free kick
 - E. shoot kick
- 30. Dalam permainan bola voli perkenaan bola dengan menggunakan bagian tubuh mana yang melanggar peraturan....
 - A. kaki
 - B. kepala
 - C. muka
 - D. dua tangan/doble
 - E. satu tangan
- 31. Pada renang gaya kupu-kupu kapan seorang perenang mengambil nafas atau oksigen....
 - A. pada saat kepala masuk ke air
 - B. pada saat tarikan tangan

- C. pada saat badan meluncur
- D. pada saat kaki lurus
- E. pada saat kepala naik kepermukaan air

- 32. Gambar di bawah ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung unsur gizi....
 - A. karbohidrat
 - B. Protein
 - C. lemak
 - D. vitamin
 - E. mineral
- 33. Berikut ini merupakan manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik secara teratur, *kecuali*....
 - A. meningkatkan kebugaran jasmani
 - B. mencegah penyakit jantung
 - C. mengontrol berat badan
 - D. mencegah ganguan metabolisme
 - E. menyebabkan badan pegal-pegal
- 34. Penyakit kronis yang dapat muncul di sebabkan kurang aktifitas fisik/olahraga adalah....
 - A. influenza
 - B. darah rendah
 - C. stres
 - D. diabetes
 - E. batuk
- 35. Pada pertandingan renang estafet, perenang pertama harus menggunakan gaya....
 - A. kupu-kupu
 - B. dada
 - C. punggung
 - D. bebas
 - E. katak
- 36. Pada permainan sepak bola, pergantian pemain maksimal sebanyak....
 - A. satu kali pergantian
 - B. dua kali pergantian
 - C. tiga kali pergantian
 - D. empat kali pergantian
 - E. lima kali pergantian
- 37. Tugas hakim garis yang ada di pinggir lapangan, *kecuali...*
 - A. Memberikan Kartu
 - B. Mengawasi Pelanggaran
 - C. Mengawasi Terjadinya Offside
 - D. Mengawasi Keluarnya Bola
 - E. Mengawasi Pemain Bertindak Curang
- 38. Ketika tubuh mengalami gejala bermacam-macam penyakit, itu dikarenakan oleh....
 - A. rendahnya daya tahan tubuh
 - B. tingginya mobilitas sosial
 - C. lingkungan sekitar yang tidak aman
 - D. kurangnya pengawasan orang tua
 - E. banyak melakukan beberapa olahraga
- 39. Gambar di bawah ini adalah contoh untuk melatih....
 - A. kekuatan

- B. kelincahan
- C. power
- D. kecepatan
- E. keseimbangan





- 40. Berikut merupakan tanda-tanda tubuh mengalami gangguan kesehatan, *kecuali*....
 - A. susah dan malas beraktifitas
 - B. sikap tubuh yang buruk
 - C. mudah lelah saat bekerja
 - D. sangat gemuk/kurus
 - E. bersemangat

II. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan jelas!

- 1. Sebutkan minimal 4 tehnik dasar sepak bola!
- 2. Sebutkan minimal 4 tehnik dasar bola voli!
- 3. Sebutkan tahapan lompat jauh yang benar!
- 4. Bagaimana cara menjaga kesehatan pribadi?
- 5. Apakah manfaat dari melakukan aktifitas fisik/olahraga secara teratur?



DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA : PENJAS ORKES HARI/TANGG :

PELAJARAN AL

KELAS : XI (SEBELAS) PUKUL : 10.00 – 11.30 WIB

PEMINATAN : MIÀ/IIS/IBB/IKA WAKTU : 90 MENIT

KUNCI JAWABAN

I. Jawaban Soal Pilihan Ganda

1	Α	6	D	11	В	16	С	21	С	26	Е	31	Е	36	С
2	В	7	Е	12	С	17	В	22	Е	27	Е	32	D	37	Α
3	С	8	В	13	С	18	С	23	В	28	D	33	Е	38	Α
4	С	9	С	14	Α	19	Е	24	D	29	D	34	D	39	С
5	Α	10	D	15	В	20	Ε	25	В	30	D	35	С	40	Е

II. Pedoman Penskoran PG

						II. F EU	oillail i	CHOIN	<u> </u>	<u> </u>					
Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai	Bena	Nilai
r		r		r		r		r		r		r		r	
1	1,75	6	10,5	11	19,2	16	28	21	36,7	26	45,5	31	54,2	36	63
			•		5				5		,		5		
2	3,5	7	12,2	12	21	17	29,7	22	38,5	27	47,25	32	56	37	64,7
	-		5				5		-		-				5
3	5,25	8	14	13	22,7	18	31,5	23	40,2	28	49	33	57,7	38	66,5
					5		-		5				5		
4	7	9	15,7	14	24,5	19	33,2	24	42	29	50,75	34	59,5	39	68,2
			5		,		5				•		•		5
5	8,75	10	17,5	15	26,2	20	35	25	43,7	30	52,5	35	61,2	40	70
					5				5				5		

III Jawahan Soal Urajan

<u>III. Ja</u>	waban Soal Uraian				
No	Kunci	Sko			
	Jawaban	r			
1	 Menggiring bola (dribling) Menendang bola (shooting) Mengoper bola (passing) Menyundul bola (heading) Menghentikan bola Merebut bola (intercepting) Lemparan kedalam (trow in) Menangkap bola (goalkeeping) Juggling bola 	6			
2	 Servis bola voli Passing bawah bola voli Passing atas bola voli Smash bola voli Block (menghadang) bola voli 	6			
3	Awalan, Tolakan, Sikap badan di udara, Pendaratan	6			
4	Makan bergizi dan teratur, Olahraga teratur, Ostirahat yang cukup, Rekreasi				

5
