



DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA PELAJARAN : **PENJAS ORKES**

KELAS : XI (SEBELAS)

PEMINATAN : MIA/IIS/IBB/IKA

HARI/TANGGAL :

PUKUL : 10.00 – 11.30 WIB

WAKTU : 90 MENIT

PERHATIAN : 1. Semua jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang disediakan.
2. Gunakan waktu yang disediakan dengan sebaik-baiknya.

I. 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



2. 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 memberikan hukuman kartu merah kepada 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 dikeluarkan dari lapangan dan dihukum 3 kali pertandingan tidak boleh main.
- D. di dikeluarkan dari lapangan dan dihukum 2 kali pertandingan tidak boleh main.

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

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

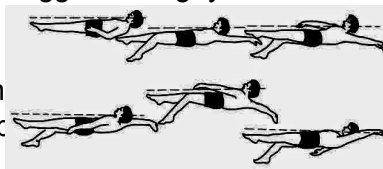
- A. nomor kuda-kuda pelana, palang sejajar, gelang- gelang
- B. nomor kuda-kuda pelana, senam lantai, gada
- C. nomor gelang-gelang, aerobik, SKJ
- D. nomor SKJ, aerobik
- E. nomor palang tunggal, SKJ, aerobik

15. Renang gaya kupu-kupu disebut juga dengan nama....

- A. gaya 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 punggung
- D. gaya kupu-kupu
- 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 adalah gambar atlet sedang melakukan gerakan senam artistik nomor....



- A. daya tahan
- B. kekuatan
- C. kecepatan
- D. kelincahan
- E. power

- 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 pemeriksaan dokter
- 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....

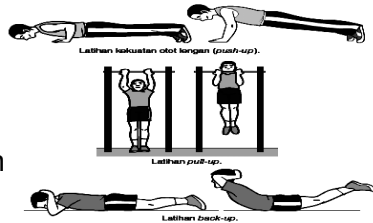
25. Berikut ini adalah gambar bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan....



- 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 lompat 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 ke permukaan air

32. Gambar di bawah ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung unsur gizi....

- A. karbohidrat
- B. Protein
- C. lemak
- D. vitamin
- E. mineral

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



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 gangguan 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*....

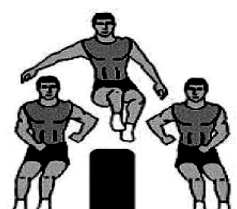
- A. Memberikan Kartu
- B. Mengawasi Pelanggaran
- C. Mengawasi Terjadinya Offside
- D. Mengawasi Keluarnya Bola
- E. Mengawasi Pemain Bertindak Curang

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



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**
PELAJARAN
KELAS : **XI (SEBELAS)**
PEMINATAN : **MIA/IIS/IBB/IKA**

HARI/TANGG :
AL
PUKUL : **10.00 – 11.30 WIB**
WAKTU : **90 MENIT**

**KUNCI
JAWABAN****I. Jawaban Soal Pilihan Ganda**

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

II. Pedoman Penskoran PG

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

III. Jawaban Soal Uraian

No	Kunci Jawaban	Sko r
1	• Menggiring bola (dribling) • Menendang bola (shooting) • Mengoper bola (passing) • Menyundul bola (heading) • Menghentikan bola • Merebut bola (intercepting) • Lemparan kedalam (throw 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, Istirahat yang cukup, Rekreasi	6

5	• Mengontrol berat badan • Mengurangi resiko terkena penyakit kronis • Meningkatkan imunitas tubuh (ketahanan fisik) • Mencegah gangguan metabolisme • Menyehatkan jantung dan pembuluh darah • Mengurangi resiko osteoporosis • Menurunkan resiko penyakit diabetes melitus	6
---	--	---