

PJOK KELAS X SEMUA

1	Seorang pemain basket dinyatakan salah dalam melakukan dribble apabila ia melakukan dribble....
A	dengan berganti-ganti tangan
B	menggunakan 2 tangan bersamaan
C	bolanya terlalu rendah
D	tanpa berjalan
E	sambil berjalan
2	Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah...
A	chest pass
B	jeveline pass
C	side pass
D	bound pass
E	overhead pass
3	Teknik menembak sambil melayang dalam bola basket disebut....
A	shooting
B	jump short
C	dribbling
D	over head pass
E	lay up shoot
4	Induk organisasi bola basket tingkat internasional adalah....
A	PBSI
B	PERBASI
C	PBVS
D	FIBA
E	IBV

5	Permainan bola basket dimainkan oleh....	
	A	2
	B	3
	C	4
	D	5
	E	6
6	Tujuan utama permainan sepak bola adalah...	
	A	memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak terjadi gol
	B	menguasai bola selama-lamanya
	C	berusaha merebut bola dari lawan
	D	Mempraktikkan teori
	E	menghibur penonton
7	Berikut ini teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali ...	
	A	Menggiring
	B	Menendang
	C	Menyundul
	D	Memukul
	E	Mengoper
8	Posisi yang tepat dalam menyundul bola adalah pada bagiann.....	
	A	Kepala bagian depan
	B	Kepala bagian belakang
	C	Kepala bagian samping
	D	Kepala bagian atas
	E	Kepala bagian muka
9	Dalam permainan sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah...	
	A	Kaki bagian dalam

	B	Punggung kaki
	C	Kaki bagian luar
	D	Ujung kaki
	E	Tumit
10	Bola keluar melewati garis perpanjangan gawang dan terakhir tersentuh oleh pemain pertahanan maka akan terjadi ...	
	A	Penalti
	B	Lemparan kedalam
	C	Tendangan sudut
	D	Tendangan bebas
	E	Tendangan gawang
11	Servis dalam bola voli diartikan sebagai ...	
	A	Memblock serangan lawan
	B	Pukulan permulaan
	C	Penyajian bola pertama
	D	Syarat dalam permainan
	E	Tanda dimulainya suatu permainan
12	Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula dalam permainan bola voli adalah ...	
	A	Servis
	B	Passing
	C	Smash
	D	Block
	E	Umpan
13	Ukuran tinggi net pada bola voli untuk putra dan putri adalah ...	
	A	Putra: 2,43 m dan putri: 2,24 m
	B	Putra: 2,34 m dan putri: 2,14 m
	C	Putra: 2,42 m dan putri: 2,25 m

	D	Putra: 2,42 m dan putri: 2,14 m
	E	Putra: 2,34 m dan putri: 2,24 m
14	Pemain dalam sebuah tim bola voli yang bertindak sebagai pemain bertahan dan posisinya di daerah belakang, dan tidak berhak melakukan pukulan serangan servis ,block, maupun usaha memblock disebut ...	
	A	Goal keeper
	B	Libero
	C	Set upper
	D	smasher
	E	server
15	Permainan bola voli diciptakan oleh ...	
	A	Dr. James A. Naismith
	B	William G. Morgan
	C	Per Hendrick Link
	D	Raul Gonzales
	E	James koko lomel
16	Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu ...	
	A	15 really point
	B	30 really point
	C	25 really point
	D	22 really point
	E	21 really point
17	Kompetisi bola voli professional Indonesia yang diikuti oleh beberapa klub tersebar di seluruh Indonesia adalah ...	
	A	LIVOLI
	B	Kejurnas
	C	Popda
	D	PROLIGA

	E	Kejurda
18	Salah satu unsur utama yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan yaitu ...	
	A	Penguasaan teknik
	B	Kondisi fisik
	C	Pengalaman
	D	Penonton
	E	Paranormal
19	Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...	
	A	Membendung sasaran lawan
	B	Mengembalikan serangan lawan
	C	Menerima permulaan servis
	D	Mengoperkan bola kepada teman seregu
	E	Membuang bola
20	Cara memainkan bola dengan efektif dan efisien dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil optimal dalam permainan bola voli disebut ...	
	A	Variasi permainan
	B	Teknik permainan
	C	Kombinasi permainan
	D	Cara maksimal
	E	Kompetisi
21	Organisasi bulu tangkis Indonesia adalah....	
	A	PASI
	B	PERBASI
	C	PSSI
	D	PBSI

	E	PBVS
22	Bola dalam permainan bulu tangkis disebut dengan istilah....	
	A	shuttlehands
	B	sticks ball
	C	shuttlecock
	D	badminton ball
	E	Penjalin
23	Posisi raket telentang, ibu jari dan jari telunjuk menempel pada pangkal batang raket yang permukaannya gepeng, permukaan sebaliknya untuk meletakkan telapak tangan. Pegangan tersebut adalah cara memegang raket	
	A	Backhand
	B	Forehand
	C	Asia
	D	Inggris
	E	overhead
24	Pukulan netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan...	
	A	di belakang net
	B	menjauh dari net
	C	di depan net
	D	di atas net
	E	di bawah net
25	sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap	
	A	kedua kaki dibuka selebar bahu
	B	badan tegak diatas
	C	badan dan kaki lurus
	D	kedua kaki rapat keatas
	E	kedua lengan menompang pinggul

26	saat melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
A	Pinggang
B	Punggung
C	Panggul
D	Kepala
E	Tengkuk
27	Senam ketangkasan yang beralaskan matras disebut ...
A	Senam lantai
B	Senam irama
C	Senam artistic
D	Senam erobik
E	Senam kelentukan
28	Unsur utama dalam gerakan mengguling ke depan adalah....
A	Kekuatan otot
B	Kelincahan
C	Keseimbangan
D	Kelentukan
E	kecepatan
29	saat melakukan gerakan berguling ke belakang , kepala menunduk ke dada , dilakukan pada saat ...
A	panggul mendarat diatas matras
B	kedua tangan bertumpu pada matras
C	kedua tangan bersilang pada matras
D	kedua tangan memegang matras
E	membungkukkan badan
30	nama induk organisasi senam indonesia adalah
A	SENAPI

	B	PERSANI
	C	PSSI
	D	PERSEN
	E	ORSAMI