PEMERINTAH KABUPANTEN/KOTA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI SEODULU.COM

SOAL PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT/UKK)
TAHUN PELAJARAN 20../20..

PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT/UKK) TAHUN PELAJARAN 20.../20...

Satuan Pendidikan : SMA N www.seodulu.com

Mata Pelajaran : PJOK Kelas/Semester : X/2 (Genap)

Waktu : 120 Menit

PETUNJUK PENGERJAAN

- 1. Isikan identitas anda dalam format lembar jawaban dengan teliti dan benar
- 2. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan paket soal ini
- 3. Periksalah naskah soal yang anda terima, apabila halamannya tidak lengkap minta ganti pada pengawas ruang ujian
- 4. Baca dan pahamilah dengan baik pernyataan atau soal sebelum anda menjawab
- 5. Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan Kepada pengawas ujian

I. Jawablah soal - soal dengan benar, dengan menghitamkan lingkaran () A, B, C, D atau E berikut ini!

- 1. Dalam permainan bola voli pukulan yang tidak diperbolehkan adalah...
 - A. Bola terkena kepala.
 - B. Bola diambil dengan kaki.
 - C. Bola diambil dengan lutut.
 - D. Bola terkena wajah.
 - E. Pukulan double.
- 2. Setiap regu dalam permainan bola voli maksimal memainkan bola sebanyak...kali pukulan.

A. Satu.

D. Empat.

B. Dua.

E. Lima.

C. Tiga.

- 3. Dibawah ini yang termasuk sikap teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli adalah...
 - Kedua kaki dibuka selebar bahu, serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan.
 - B. Badan tegak dan kedua kaki ditekuk.
 - C. Kaki kanan kedepan, kaki kiri di belakang badan dibungkukan.
 - D. Badan sedikit dibungkukan dan kedua lutut kaki di tekuk.
 - E. Kedua kaki lurus dan posisi badan tegak lurus.
- 4. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan...
 - A. Passing atas.

D. Servis atas.

B. Smash.

E. Blocking.

- C. Passing bawah.
- 5. Perkenaan bola pada saat melakukan passing atas yang benar adalah...
 - A. Bagian telapak tangan.
 - B. Bagian jari-jari tangan.
 - C. Seluruh bagian tangan.
 - D. Bagian ujung jari-jari tangan.
 - E. Bagian lengan tangan bawah.
- Dalam permainan bola voli servis dapat diartikan sebagai...
 A. Pukulan permulaan.

- B. Menyajikan bola pertama.
- C. Serangan pertama.
- D. Tanda dimulainya suatu permainan.
- E. Salah satu syarat dalam permainan.
- 7. Didalam permainan ketika pemain menerima servis dari lawan, maka bola kemudian dioperkan...
 - A. Ke daerah sasaran.
 - B. Ke tengah lapangan, lokasi dimana bola dapat diteruskan menjadi sebuah umpan.
 - C. Sehingga bola tidak dapat dijadikan umpan.
 - D. Sedemikian rupa sehingga menjadi bola bebas untuk lawan.
 - E. Dengan sangat jelek sehingga lawan memperoleh angka.
- 8. Posisi jari pada saat melakukan passing bawah adalah...
 - A. Jari-jari tangan menutup dengan masing-masing tangan mengepal.
 - B. Jari-jari tangan terbuka ke arah datangnya bola.
 - C. Jari-jari tangan sejajar menutup sambil menunggu datangnya bola.
 - D. Jari-jari pada telapak tangan rapat telungkup untuk memukul bola.
 - E. Jari-jari kedua tangan saling mengait telapak tangan terbuka, dengan kedua ibu jari menutup sejajar.
- 9. Pukulan yang dipukul dengan sentuhan yang halus sehingga bola jatuh tepat di depan dan juga untuk menipu lawan mengira itu pukulan smash adalah...

A. Pukulan Dropshot.

D. Pukulan Servis.

B. Pukulan Lob.

E. Pukulan Backhand.

- C. Pukulan Netting.
- 10. Pukulan yang dilakukan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan disebut...

A. Pukulan Servis.

D. Pukulan Smash.

B. Pukulan Lob.

E. Pukulan Dropshot.

- C. Pukulan Net.
- 11. Pukulan netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan...
 - A. Di belakang net.

D. Di atas net.

	B. Menjauh dari net. E. Di bawah net. C. Di depan net.		perlahan hanya bertumpu menggunakan ujung kaki dan lengan yang menekuk, merupakan latihan
12.	Berikut ini merupakan keuntungan dari pegangan forehand dalam		A. Plank. D. Knee jump. B. Shuttle run. E. Climbers.
	permainan bulutangkis		C. Leg circle.
	A. Pegangan raket kuat dan tidak mudah lepas	04	1.06
	B. Pegangan raket ringan dan mudah dipindahkan	21.	Latihan pemanasan dapat memberikan kesiapan untuk
	C. Pegangan raket mudah dilakukan dan mudah lepas D. pegangan raket mudah dipindahkan dan mudah lepas		melakukan olahraga merupakan tujuan latihan pemanasan dalam faktor
	E. Pegangan raket mudah dilakukan dan dipindahkan		A. Psikologis. D. Akal.
	E. F ogungan fakot madan anakakan dan dipindankan		B. Kesehatan. E. Fisiologis.
13.	Pegangan raket sangat penting terhadap keberhasilan teknik		C. Mental.
	pukulan yang dilakukan, salah satunya pukulan backhand.		
	Pegangan raket backhand yang benar adalah	22.	Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot perut
	A. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap		adalah
	atas		A. Push-up. D. Squat-jump.
	B. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap ke		B. Crunch. E. Sit-down.
	bawah.		C. Back-up.
	C. Raket dipegang dengan posisi ibu jari sejajar dengan jari	00	
	telunjuk.	23.	Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai
	D. Raket dipegang dengan posisi jari jari tangan seperti		dan pinggul adalah
	sedang berjabat tangan. E. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap		A. Squat. D. Push-up. B. Back-up. E. Sit-up.
	lawan dengan posisi jari jempol berada di batang raket.		C. Leg Circle.
	lawan dengan posisi jan jempor berada di batang raket.		o. Log onoic.
14.	Pada pertandingan bulu tangkis putra deuce (Jus) pertama	24.	Salah satu bentuk latihan untuk melatih otot lengan adalah
	diberikan apabila kedudukan di angka		A. Sit-up. D. Squat.
	A. 17 – 17 D. 20 - 20		B. Push-up. E. High-knee.
	B. 18 – 18 E. 21 – 21		C. Back-up.
	C. 19 - 19		
		25.	Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik
15.	Perkenaan raket dengan kok saat melakukan servis adalah		akan terhindar dari kemungkinan
	berada di		A. Ketegangan otot. D. Cidera saat olahraga.
	A. Depan dada. B. Bawah pinggang. D. Depan pinggang. E. Atas pinggang.		B. Kram saat olahraga. E. Gangguan kesehatan. C. Pingsan akibat olahraga.
	C. Depan perut.		C. Filigsali akibat dialilaga.
	o. Dopum porut.	26.	Sikap kepala pada saat melakukan guling ke depan adalah
16.	Servis pendek adalah servis di mana kok mengarah ke sudut	20.	A. Tegak.
	perpotongan		B. Mengadah sampai kepala bagian belakang menyentuh
	A. Garis servis depan dengan garis tengah.		punggung.
	B. Garis servis dengan garis belakang.		C. Menunduk sampai dagu merapat ke dada.
	C. Garis depan dan garis belakang.		D. Menengok ke kiri
	D. Garis belakang dan garis samping.		E. Menengok ke kanan.
	E. Garis belakang dan garis servis.	07	Dool well many maken intilah panama lantai yantuk
17.	Sasaran servis lob adalah	27.	Back roll merupakan istilah senam lantai untuk A. Berguling ke depan. D. Bergulung.
17.	A. Garis belakang lawan.		B. Baling-baling. E. Salto ke depan.
	B. Garis depan lawan.		C. Berguling ke belakang.
	C. Garis samping lawan.		O. Dorguing to bolaterig.
	D. Garis tengah lawan.	28.	Perhatikan langkah-langkah rangkaian gerak senam lantai berikut
	E. Garis servis lawan.		
			 Tidur telentang, kedua tangan disamping badan,
18.	Di bawah ini yang termasuk ke dalam tujuan utama latihan		pandangan keatas
	kebugaran jasmani adalah		Angkat kaki lurus ke atas dan rapat
	A. Meningkatkan kelentukan.		3. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan
	B. Menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari.		menopang pada pinggang.
	C. Meningkatkan daya tahan. D. Mempercepat denyut jantung.		Rangkaian gerak yang dimaksud dalam urutan gerak di atas
	E. Meningkatkan kesehatan jasmani.		adalah
			A. HandStand. D. Kayang.
			, ,

Mula-mula tidur telungkup, kaki rapat diluruskan angkat tubuh

Mula-mula tidur terlentang, kaki rapat dan kedua tangan di taruh

disamping tubuh kemudian angkat kaki lurus dengan melakukan gerakan memutar ke kanan dan kekiri, merupakan latihan...

D. Knee jump.

E. Climbers.

19.

20.

A. Plank.

B. Shuttle run.

C. Leg circle.

29.

B. Roll Depan.

C. HeadStand.

E. Sikap Lilin.

Pada waktu pembelajaran materi senam lantai roll depan, sering

terjadi kesulitan pendaratan atau sikap akhir yang menyebabkan posisi tubuh pada sikap pelaksanaan selalu berguling ke arah

pendaratan tidak sempurna , setelah disimpulkan hal tersebut

kanan atau kiri, sehingga penyebabkan sikap akhir atau

		kedua lengan tidak sama.
30.	Lari cross country adalah salah meningkatkan A. Daya tahan jantung dan par B. Daya tahan otot perut. C. Daya tahan otot tungkai. D. Daya tahan otot lengan. E. Daya tahan otot jantung.	
31.	Berikut ini cara memberikan ba A. Tangan kanan pembantu me B. Tangan kiri pembantu mendo C. Pembantu menopang dan m D. Pembantu berdiri pada salal E. Waktu badan berguling, si p	emegang tengkuk. orong paha atau pinggul. nendorong pinggang.
32.	Berikut beberapa bentuk latihar gerakan sikap kayang, kecuali. A. Dengan bantuan teman den B. Melenting berdiri dari posisi C. Bersandar ke tembok. D. Dari posisi lebih tinggi mend E. Melakukan lentingan sendiri	gan mengangkat pinggang. duduk bersandar. arat di tempat lebih rendah.
33.	Kebutuhan kebugaran jasmani kebutuhan tersebut tergantung A. Berat ringannya badan. B. Kondisi tubuh. C. Usia seseorang. D. Aktivitas yang dilakukan. E. Jenis kelamin seseorang.	
34.	Kemampuan seseorang melaktubuhnya dalam waktu yang cu sedang sampai cepat tanpa meberat disebut A. Kekuatan. B. Daya tahan. C. Kelentukan.	
35.Beri	ikut adalah manfaat jika seseora baik, kecuali A. Mengurangi terjadinya cedel B. Menunjang efisiensi gerak. C. Memperbaiki komposisi tubu D. Sebagai daya penggerak tul E. Meningkatkan kebugaran tul	ra. uh. puh.
36.	Kelincahan adalah A. Kemampuan bergerak pada B. Kemapuan bergerak pada w C. Kemampuan otot menghada D. Kemampuan bergerak deng	aktu yang lama. api suatu tahanan.

37.

38.

- A. Speed. D. Endurance. B. Strength. E. Quicknees. C. Agility.
- 39. Salah satu jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan adalah... A. Tes lari 400 m. D. Cross Country.

B. Shuttle run test. E. Tes lari 100 m. C. Tes lari 250 m.

40. Komponen fisik yang melibatkan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak cepat ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon disebut... D. Kecepatan. A. Kekuatan.

E. Kelincahan.

B. Kelentukan. C. Keseimbangan.

A. Kesehatan tubuh.

B. Kebugaran jasmani.

C. Kesegaran jasmani.

E. Kemampuan gerak berpindah tempat dengan cepat.

Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut...

D. Ketahanan tubuh.

E. Kesehatan jasmani.

KUNCI JAWABAN

Jawaban	0 1	0 2	0	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2	2 1	2	2	2	2 5
Α																									
В							$\sqrt{}$			$\sqrt{}$					$\sqrt{}$			$\sqrt{}$				$\sqrt{}$		$\sqrt{}$	
С																									
D																									$\sqrt{}$
E													√												
Jawaban	2 6	2	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4	4 2	4	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0
Α	U	,	0	9	1			<u> </u>	4	J	U		0	9	U			J	-	J	0	,	8	9	U
В																									
С																									
				V																					
D				V		V		٧							•										

ESAY!