

PEMERINTAH KABUPATEN/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)
Hari, Tanggal	:, 20..
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. Periksa naskah soal yang anda terima, apabila halamannya tidak lengkap minta ganti pada pengawas ruang ujian
4. Baca dan pahami dengan baik pernyataan atau soal sebelum anda menjawab
5. Periksa 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.
B. Dua.
C. Tiga.
D. Empat.
E. Lima.
3. Dibawah ini yang termasuk sikap teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli adalah...
A. 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.
B. Smash.
C. Passing bawah.
D. Servis atas.
E. Blocking.
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.
6. Dalam permainan bola voli servis dapat diartikan sebagai...
A. Pukulan permulaan.
7. Menyajikan bola pertama.
C. Serangan pertama.
D. Tanda dimulainya suatu permainan.
E. Salah satu syarat dalam permainan.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
B. Pukulan Lob.
C. Pukulan Netting.
D. Pukulan Servis.
E. Pukulan Backhand.
11. Pukulan yang dilakukan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan disebut...
A. Pukulan Servis.
B. Pukulan Lob.
C. Pukulan Net.
D. Pukulan Smash.
E. Pukulan Dropshot.
12. 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.
12. Berikut ini merupakan keuntungan dari pegangan forehand dalam permainan bulutangkis...
A. Pegangan raket kuat dan tidak mudah lepas
B. Pegangan raket ringan dan mudah dipindahkan
C. Pegangan raket mudah dilakukan dan mudah lepas
D. pegangan raket mudah dipindahkan dan mudah lepas
E. Pegangan raket mudah dilakukan dan dipindahkan
13. Pegangan raket sangat penting terhadap keberhasilan teknik pukulan yang dilakukan, salah satunya pukulan backhand. Pegangan raket backhand yang benar adalah...
A. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap atas
B. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap ke bawah.
C. Raket dipegang dengan posisi ibu jari sejajar dengan jari telunjuk.
D. Raket dipegang dengan posisi jari jari tangan seperti sedang berjabat tangan.
E. Raket dipegang dengan posisi kepala raket menghadap lawan dengan posisi jari jempol berada di batang raket.
14. Pada pertandingan bulu tangkis putra deuce (Jus) pertama diberikan apabila kedudukan di angka...
A. 17 – 17 D. 20 - 20
B. 18 – 18 E. 21 – 21
C. 19 - 19
15. Perkenaan raket dengan kok saat melakukan servis adalah berada di...
A. Depan dada. D. Depan pinggang.
B. Bawah pinggang. E. Atas pinggang.
C. Depan perut.
16. Servis pendek adalah servis di mana kok mengarah ke sudut perpotongan...
A. Garis servis depan dengan garis tengah.
B. Garis servis dengan garis belakang.
C. Garis depan dan garis belakang.
D. Garis belakang dan garis samping.
E. Garis belakang dan garis servis.
17. Sasaran servis lob adalah...
A. Garis belakang lawan.
B. Garis depan lawan.
C. Garis samping lawan.
D. Garis tengah lawan.
E. Garis servis lawan.
18. Di bawah ini yang termasuk ke dalam tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah...
A. Meningkatkan kelentukan.
B. Menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari.
C. Meningkatkan daya tahan.
D. Mempercepat denyut jantung.
E. Meningkatkan kesehatan jasmani.
19. 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...
A. Plank. D. Knee jump.
B. Shuttle run. E. Climbers.
C. Leg circle.
20. Mula-mula tidur telungkup, kaki rapat diluruskan angkat tubuh perlahan hanya bertumpu menggunakan ujung kaki dan lengan yang menekuk, merupakan latihan...
A. Plank. D. Knee jump.
B. Shuttle run. E. Climbers.
C. Leg circle.
21. Latihan pemanasan dapat memberikan kesiapan untuk melakukan olahraga merupakan tujuan latihan pemanasan dalam faktor...
A. Psikologis. D. Akal.
B. Kesehatan. E. Fisiologis.
C. Mental.
22. Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot perut adalah...
A. Push-up. D. Squat-jump.
B. Crunch. E. Sit-down.
C. Back-up.
23. Salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul adalah...
A. Squat. D. Push-up.
B. Back-up. E. Sit-up.
C. Leg Circle.
24. Salah satu bentuk latihan untuk melatih otot lengan adalah...
A. Sit-up. D. Squat.
B. Push-up. E. High-knee.
C. Back-up.
25. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan...
A. Ketegangan otot. D. Cidera saat olahraga.
B. Kram saat olahraga. E. Gangguan kesehatan.
C. Pingsan akibat olahraga.
26. Sikap kepala pada saat melakukan guling ke depan adalah...
A. Tegak.
B. Mengadah sampai kepala bagian belakang menyentuh punggung.
C. Menunduk sampai dagu merapat ke dada.
D. Menengok ke kiri
E. Menengok ke kanan.
27. Back roll merupakan istilah senam lantai untuk...
A. Berguling ke depan. D. Bergulung.
B. Baling-baling. E. Salto ke depan.
C. Berguling ke belakang.
28. Perhatikan langkah-langkah rangkaian gerak senam lantai berikut !!
1. Tidur telentang, kedua tangan disamping badan, pandangan keatas
2. Angkat kaki lurus ke atas dan rapat
3. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.

Rangkaian gerak yang dimaksud dalam urutan gerak di atas adalah...
A. HandStand. D. Kayang.
B. Roll Depan. E. Sikap Lilin.
C. HeadStand.
29. 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 kanan atau kiri, sehingga menyebabkan sikap akhir atau pendaratan tidak sempurna, setelah disimpulkan hal tersebut

- terjadi dikarenakan...
- Pada saat sikap awal posisi kaki tidak sejajar saat menolak.
 - Pandangan kedepan sehingga posisi kepala agak naik keatas.
 - Kedua lutut ditekuk dan diluruskan.
 - Daya dorong dan kekuatan kedua lengan tidak sama.
 - Posisi badan membentuk bulatan.
30. Lari cross country adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan...
- Daya tahan jantung dan paru.
 - Daya tahan otot perut.
 - Daya tahan otot tungkai.
 - Daya tahan otot lengan.
 - Daya tahan otot jantung.
31. Berikut ini cara memberikan bantuan guling depan, kecuali...
- Tangan kanan pembantu memegang tengkuk.
 - Tangan kiri pembantu mendorong paha atau pinggul.
 - Pembantu menopang dan mendorong pinggang.
 - Pembantu berdiri pada salah satu lutut.
 - Waktu badan berguling, si pembantu mengangkat pundaknya.
32. Berikut beberapa bentuk latihan pengenalan gerak untuk menuju gerakan sikap kayang, kecuali...
- Dengan bantuan teman dengan mengangkat pinggang.
 - Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.
 - Bersandar ke tembok.
 - Dari posisi lebih tinggi mendarat di tempat lebih rendah.
 - Melakukan lentingan sendiri dengan bantuan teman.
33. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda, kebutuhan tersebut tergantung pada...
- Berat ringannya badan.
 - Kondisi tubuh.
 - Usia seseorang.
 - Aktivitas yang dilakukan.
 - Jenis kelamin seseorang.
34. Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat disebut...
- Kekuatan.
 - Daya tahan.
 - Kelentukan.
 - Keseimbangan.
 - Kecepatan.
35. Berikut adalah manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik, kecuali...
- Mengurangi terjadinya cedera.
 - Menunjang efisiensi gerak.
 - Memperbaiki komposisi tubuh.
 - Sebagai daya penggerak tubuh.
 - Meningkatkan kebugaran tubuh.
36. Kelincahan adalah...
- Kemampuan bergerak pada ruang gerak sendi.
 - Kemampuan bergerak pada waktu yang lama.
 - Kemampuan otot menghadapi suatu tahanan.
 - Kemampuan bergerak dengan cepat.
 - Kemampuan gerak berpindah tempat dengan cepat.
37. Kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut...
- Kesehatan tubuh.
 - Kebugaran jasmani.
 - Kesegaran jasmani.
 - Ketahanan tubuh.
 - Kesehatan jasmani.
38. Istilah lain untuk kelincahan adalah...
- Speed.
 - Strength.
 - Agility.
 - Endurance.
 - Quicknees.
39. Salah satu jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan adalah...
- Tes lari 400 m.
 - Shuttle run test.
 - Tes lari 250 m.
 - Cross Country.
 - Tes lari 100 m.
40. Komponen fisik yang melibatkan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak cepat ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon disebut...
- Kekuatan.
 - Kelentukan.
 - Keseimbangan.
 - Kecepatan.
 - Kelincahan.

KUNCI JAWABAN

Jawaban	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
A			√						√			√				√	√			√			√		
B					√		√			√					√			√				√		√	
C		√		√		√					√								√						
D														√											√
E	√							√					√								√				

Jawaban	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0
A					√																				
B									√			√													
C	√	√					√			√			√												
D				√		√		√							√										
E			√								√			√											

ESAY!