DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SATUAN PENDIDIKAN SMAN WWW.KHERYSURYAWAN.ID
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA PELAJARAN	: **PJOK**	HARI/TANGGAL	:
KELAS	: X (SEPULUH)	PUKUL	: 10.00 – 11.30 WIB
PEMINATAN	:	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. Permainan sepak bola pada setiap regu terdiri dari .... pemain.
   A. 10
   B. 11
   C. 12
   D. 13
   E. 14

2. Jika bola keluar dari garis samping lapangan. Apa yang hendak dilakukan ....
   A. Tendangan bebas
   B. Tendangan pinalti
   C. Tendangan sudut
   D. Lempar kedalam
   E. Tendangan penjuru

3. Tujuan utama pada permainan sepak bola adalah ....
   A. Memasukkan bola ke dalam gawang lawan
   B. Menggunakan taktik dan strategi
   C. Memainkan bola seindah-indahnya
   D. Menjaga daerah pertahanan
   E. Untuk memenangkan pertandingan

4. Induk Organisasi sepak bola dunia adalah ....
   A. FINA
   B. FIBA
   C. FIFA
   D. PSSI
   E. KONI

5. Biasanya World Cup diadakan pada .... sekali.
   A. 2 tahun
   B. 3 tahun
   C. 4 tahun
   D. 5 tahun
   E. 6 tahun

6. Permainan bola basket ditemukan oleh ....

7. Tujuan dari permainan bola basket adalah ....
   A. Menjaga daerah pertahan
   B. Menunjukkan teknik yang indah
   C. Memasukkan bola ke ring lawan
   D. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
   E. Menghalangi pergerakan lawan

8. Penemu permainan bola voli adalah ....
   A. Dr James A. Nasmith
   B. William G. Morgan
   C. Dr. Elmer Beny
   D. Max Haizer
   E. George Hancock

9. Saat melakukan *passing* bawah posisi lengan pada permainan bola voli adalah ....
   A. Lengan diluruskan
   B. Lengan dibengkokkan
   C. Lengan ditegakkan
   D. Lengan ditarik kedepan
   E. Siku dibengkokkan

10. Tinggi net pada perminan bola voli adalah ....
    A. 2,24 – 2,44 m
    B. 2,24 – 2,43 m
    C. 2,23 – 2,43 m
    D. 2,23 – 2,34 m
    E. 2,34 – 2,43 m

11. Menangkap bola pada permainan softball yang datangnya menyusur tanah dinamakan .... ball.
    A. *Straigh*
    B. *Side*
    C. *Ground*
    D. *Oper*
    E. *Fly*

12. Lama pertandingan *softball* ditentukan oleh ....

13. Pencipta permainan *softball* adalah ....
    A. George Hancock
    B. Guick Hasley
    C. Per Hendrik Ling
    D. Dr. James A. Nasmith
    E. William G. Morgan

14. Kejuaraan internasional untuk cabang bulu tangkis putra disebut….
    A. Sudirman Cup
    B. International Cup
    C. Thomas Cup
    D. NBA Cup
    E. UBER Cup

15. Pukulan *overhead* jika meluncur mendekati net dan jatuh di hadapan lawan disebut ....
    A. *Backhand*
    B. *Smash*
    C. *Servis*
    D. *Netting*
    E. *Dropshot*

16. Induk organisasi atletik indonesia adalah ....
    A. PBSI
    B. PSSI
    C. PBVSI
    D. PASI
    E. KONI

17. Kata “Atletik” berasal dari bahasa ....
    A. Yunani
    B. Romawi
    C. Athena
    D. Inggris
    E. Amerika Serikat

18. Untuk lari jarak pendek nomor-nomor yang diperlombakan adalah...
    A. 100m, 200m, 400m
    B. 100m, 200m, 800m
    C. 100m, 400m, 800m
    D. 200m, 300m, 400m
    E. 200m, 400m, 800m

19. Perlombaan jarak pendek yang sering digunakan menggunakan ....
    A. Start pendek
    B. Start panjang
    C. Start jongkok
    D. Start menengah
    E. Start berdiri

20. Yang **bukan** merupakan teknik gerakan lari jarak pendek adalah….
    A. Membusungkan dada ke depan
    B. Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin
    C. Sikap badan pada saat lari harus rileks
    D. Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidung dengan sikut sedikit ditekuk 90^{O}
    E. Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakan ujung telapak dengan lutut agak bengkok

21. Letak berat badan saat melakukan kuda-kuda tengah berada di.…
    A. Kaki depan
    B. Kaki belakang
    C. Kedua kaki
    D. Dada
    E. Leher

22. Posisi kaki tertentu sebagian dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang disebut ....
    A. Sikap kuda-kuda
    B. Sikap pasang
    C. Salam pembuka
    D. Jurus
    E. Elakan

23. Berikut yang **bukan** merupakan teknik gerak dasar dalam pencak silat ....
    A. Langkah
    B. Tangkisan
    C. Tendangan
    D. Jatuhan
    E. Dribbling

24. Tujuan gerakan menangkis adalah ....
    A. Menghindari pukulan lawan
    B. Memukul lawan sekuatnya C. Menghindari tebasan lawan D. Menghindari serangan lawan
    E. Membendung setiap pukulan dan tendangan

25. Teknik menyerang lawan dengan menggunakan tangan dinamakan ....
    A. Pukulan
    B. Tangkisan
    C. Elakan
    D. Sapuan
    E. Hindaran

26. Gerakan latihan *Sit Up* digunakan untuk melatih otot ....
    A. Perut
    B. Pinggul

C. Tangan
D. Kaki
E. Punggung

27. Latihan *hanstand* dalam senam merupakan latihan untuk meningkatkan unsur ....
    A. Kecepatan
    B. Kelentukan tubuh
    C. Kelincahan
    D. Keseimbangan
    E. Kekuatan otot

28. Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih ....
    A. Daya tahan
    B. Kecepatan
    C. Kekuatan
    D. Keseimbangan
    E. Kelincahan

29. Posisi kedua kaki saat melakukan *hanstand* sebaiknya....
    A. Sedikit ditekuk
    B. Dibuka lebar
    C. Dirapatkan
    D. Harus lurus
    E. Disilangkan

30. *Hanstand* sebaiknya dilakukan pada matras keras, hal ini bertujuan ....
    A. Tangan mudah diluruskan
    B. Memudahkan untuk bertumpu
    C. Menjaga keseimbangan
    D. Memudahkan melakukan hanstand
    E. Terjaga keseimbangan yang maksimal

31. Pengembalian napas dilakukan dengan mulut bertujuan....
    A. Mempercepat waktu pengambilan napas
    B. Gerakan sangat konsisten
    C. Udara yang dihirup maksimal
    D. Udara yang didapat lebih banyak
    E. Mempermudah dalam mengambil napas

32. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, hal tersebut dinamakan ....
    A. *Butterfly style*
    B. *Dolpyn style*
    C. *Dog style*
    D. *Crawl*
    E. *Tigerstyle*

33. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah ....
    A. Sehorizontal mungkin dengan air
    B. Posisi badan lebih tinggi dari kaki
    C. Kepala lebih tinggi dari kaki
    D. Seluruh anggota badan tegang
    E. Kepala masuk ke air kira-kira 7cm

34. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dibagi menjadi dua gerakan menekan dan gerakan ..
    A. Memukul
    B. Memutar
    C. Mendorong
    D. Mengayun
    E. Kembali keposisi semula

35. Gerakan mengambil napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara ....
    A. Memutar kepala ke kanan
    B. Memutar kepala ke kanan dan kiri
    C. Memutar kepala ke kiri
    D. Pada saat kepala naik ke atas permukaan air
    E. Menarik kepala ke depan

36. Salah satu ciri seseorang kecanduan narkotika adalah....
    A. Senang
    B. Pusing
    C. Cemas gelisah
    D. Muntah-muntah
    E. Bugar

37. Gejala jasmani akibat kecanduan narkotika adalah ....
    A. Kelebihan berat badan
    B. Kondisi badan lemah
    C. Mudah tersinggung
    D. Daya pikir lemah
    E. Menjadi pemalas

38. Obat yang sering digunakan oleh kaum remaja adalah....
    A. Ekstasi
    B. Aspirin
    C. Minuman keras
    D. Anabulik
    E. Cutian

39. Yang tidak termasuk jenis obat/depresan berikut ini adalah ....
    A. Sedatif
    B. Barbiturat
    C. Obat tidur
    D. Alkohol
    E. Morfin

40. Yang termasuk jenis kelompok ganja adalah ....
    A. Narkotik
    B. Marijuana
    C. Antatonim
    D. Anabolik
    E. Cafein

Soal Uraian

1. Berapakah panjang dan lebar lapangan sepak bola untuk pertandingan internasional ?
2. Teknik apakah yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak jauh ?
3. Kunci utama apakah yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek ?
4. Bagian tubuh manakah yang pertama kali menyentuk lantai pada gerakan sikap lilin ?
5. Disebut apakah gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak ?