



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

MATA PELAJARAN : **PJOK**

KELAS : X (SEPULUH)

PEMINATAN :

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. 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 penjur
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. Nasmyth
 - 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 permainan 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 datanginya 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
- George Hancock
 - Guick Hasley
 - Per Hendrik Ling
 - Dr. James A. Nasmith
 - William G. Morgan
14. Kejuaraan internasional untuk cabang bulu tangkis putra disebut....
- Sudirman Cup
 - International Cup
 - Thomas Cup
 - NBA Cup
 - UBER Cup
15. Pukulan *overhead* jika meluncur mendekati net dan jatuh di hadapan lawan disebut
- Backhand*
 - Smash*
 - Servis*
 - Netting*
 - Dropshot*
16. Induk organisasi atletik indonesia adalah
- PBSI
 - PSSI
 - PBVI
 - PASI
 - KONI
17. Kata "Atletik" berasal dari bahasa
- Yunani
 - Romawi
 - Athena
 - Ingggris
 - Amerika Serikat
18. Untuk lari jarak pendek nomor-nomor yang diperlombakan adalah...
- 100m, 200m, 400m
 - 100m, 200m, 800m
 - 100m, 400m, 800m
 - 200m, 300m, 400m
 - 200m, 400m, 800m
19. Perlombaan jarak pendek yang sering digunakan menggunakan
- Start pendek
 - Start panjang
 - Start jongkok
 - Start menengah
 - Start berdiri
20. Yang **bukan** merupakan teknik gerakan lari jarak pendek adalah....
- Membusungkan dada ke depan
 - Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin
 - Sikap badan pada saat lari harus rileks
 - Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidung dengan sikut sedikit ditekuk 90°
 - Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakan ujung telapak dengan lutut agak bengkok
21. Letak berat badan saat melakukan kuda-kuda tengah berada di....
- Kaki depan
 - Kaki belakang
 - Kedua kaki
 - Dada
 - Leher
22. Posisi kaki tertentu sebagian dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang disebut
- Sikap kuda-kuda
 - Sikap pasang
 - Salam pembuka
 - Jurus
 - Elakan
23. Berikut yang **bukan** merupakan teknik gerak dasar dalam pencak silat
- Langkah
 - Tangkisan
 - Tendangan
 - Jatuhan
 - Dribbling
24. Tujuan gerakan menangkis adalah
- Menghindari pukulan lawan
 - Memukul lawan sekuatnya
 - Menghindari tebasan lawan
 - Menghindari serangan lawan
 - Membendung setiap pukulan dan tendangan
25. Teknik menyerang lawan dengan menggunakan tangan dinamakan
- Pukulan
 - Tangkisan
 - Elakan
 - Sapuan
 - Hindaran
26. Gerakan latihan *Sit Up* digunakan untuk melatih otot
- Perut
 - Pinggul

- C. Tangan
- D. Kaki
- E. Punggung

27. Latihan *hanstand* dalam senam merupakan latihan untuk meningkatkan unsur
- Kecepatan
 - Kelentukan tubuh
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Kekuatan otot
28. Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih
- Daya tahan
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kelincahan
29. Posisi kedua kaki saat melakukan *hanstand* sebaiknya....
- Sedikit ditekuk
 - Dibuka lebar
 - Dirapatkan
 - Harus lurus
 - Disilangkan
30. *Hanstand* sebaiknya dilakukan pada matras keras, hal ini bertujuan
- Tangan mudah diluruskan
 - Memudahkan untuk bertumpu
 - Menjaga keseimbangan
 - Memudahkan melakukan *hanstand*
 - Terjaga keseimbangan yang maksimal
31. Pengembalian napas dilakukan dengan mulut bertujuan....
- Mempercepat waktu pengambilan napas
 - Gerakan sangat konsisten
 - Udara yang dihirup maksimal
 - Udara yang didapat lebih banyak
 - Mempermudah dalam mengambil napas
32. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, hal tersebut dinamakan
- Butterfly style*
 - Dolpyn style*
 - Dog style*
 - Crawl*
 - Tigerstyle*
33. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah
- Sehorizontal mungkin dengan air
 - Posisi badan lebih tinggi dari kaki
 - Kepala lebih tinggi dari kaki
34. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dibagi menjadi dua gerakan menekan dan gerakan ..
- Memukul
 - Memutar
 - Mendorong
 - Mengayun
 - Kembali keposisi semula
- D. Seluruh anggota badan tegang
E. Kepala masuk ke air kira-kira 7cm

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 narkoba adalah....
- A. Senang
 - B. Pusing
 - C. Cemas gelisah
 - D. Muntah-muntah
 - E. Bugar
37. Gejala jasmani akibat kecanduan narkoba 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 menyentuh lantai pada gerakan sikap lilin ?
5. Disebut apakah gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak ?