



DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA PELAJARAN : **PENJAS ORKES**

KELAS : X (SEPULUH)

PEMINATAN : MIA/IIS/IBB/IKA

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. Induk organisasi atletik Indonesia adalah....

- A. PASI
- B. PSSI
- C. PBVSI
- D. KONI
- E. PBSI

B. 100 m, 200 m, 400 m

C. 100 m, 200 m, 800 m

D. 200 m, 400 m, 800 m

E. 100 m, 400 m, 800 m

2. Lari termasuk cabang olahraga....

- A. Permainan
- B. Maraton
- C. Senam
- D. Atletik
- E. Renang

3. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah....

- A. Start pendek
- B. Start menengah
- C. Start jongkok
- D. Start panjang
- E. Start berdiri

4. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendek adalah....

- A. Kecepatan lari
- B. Koordinasi gerakan
- C. Kecondongan badan
- D. Panjang langkah kaki
- E. Start/pertolakan

5. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek....

- A. Bersedia, siap, ya
- B. Siap, ya
- C. Bersedia, siap
- D. Ya, siap, bersedia
- E. Ya, bersedia, siap

6. Nomor-nomor lari jarak pendek yang di perlombakan adalah....

- A. 200 m, 300 m, 400 m

WEBSITE : www.kherysuryawan.id

7. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan lari jarak pendek adalah....
 - A. Membusungkan dada ke depan
 - B. Sikap badan pada saat lari harus rileks
 - C. Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin
 - D. Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak bengkok
 - E. Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidung dengan sikut sedikit di tekuk 90 derajat

8. Lari jarak 50 – 100 m adalah lari jarak....
 - A. Sedang
 - B. Jauh
 - C. Estafet
 - D. Pendek
 - E. Maraton

9. Start jongkok di gunakan untuk nomor lari....
 - A. Maraton
 - B. Estafet
 - C. Jarak Pendek
 - D. Jarak Panjang
 - E. Jarak Menengah

10. Induk organisasi sepakbola dunia adalah....
 - A. PSSI
 - B. KONI
 - C. FIFA
 - D. FIBA
 - E. FINA

11. Sedangkan induk sepakbola Indonesia adalah....
 - A. FIFA
 - B. KONI
 - C. FIBA
 - D. PSSI
 - E. FINA

12. World Cup diadakan setiap....
 - A. 4 tahun
 - B. 2 tahun
 - C. 3 tahun
 - D. 5 tahun
 - E. 6 tahun

13. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak dekat adalah....

- A. Tumit
- B. Punggung kaki
- C. Kaki bagian luar
- D. Kura kura kaki
- E. Kaki bagian dalam

14. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak jauh adalah....

- A. Punggung kaki
- B. Tumit
- C. Kaki bagian luar
- D. Kura kura kaki
- E. Kaki bagian dalam

15. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola di bawah ini adalah....

- A. Menendang bola dengan sol sepatu
- B. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
- C. Menendang bola dengan kaki bagian luar
- D. Menendang bola dengan punggung kaki
- E. Menendang bola dengan tumit

16. Posisi badan saat menendang bola jarak dekat adalah....

- A. Dimiringkan ke samping kiri
- B. Dimiringkan ke samping kanan
- C. Dicondongkan ke depan
- D. Tergantung teknik yang dimiliki pemain
- E. Dicondongkan ke belakang

17. Induk organisasi renang dunia adalah....

- A. FINA
- B. FIBA
- C. IAAH
- D. FIFA
- E. IITF

18. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut dengan tujuan....

- A. Mempercepat waktu pengambilan napas
- B. Gerakannya sangat konsisten
- C. Udara yang dihirup maksimal
- D. Udara yang didapat lebih banyak
- E. Mempermudah dalam mengambil napas

19. Yang tidak termasuk gaya renang adalah....

- A. Gaya punggung
- B. Gaya anjing
- C. Gaya kupu-kupu
- D. Gaya dada
- E. Gaya bebas

20. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, oleh sebab itu dinamakan....

- A. Butterfly style
- B. Dolpyn style
- C. Dog style
- D. Crawl
- E. Tigerstyle

21. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dibagi dua gerakan menekan dan gerakan....
- A. Memukul
 - B. Memutar
 - C. Mendorong
 - D. Mengayun
 - E. Kembali ke posisi semula
22. Posisi badan 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 7 cm
23. Gerakan mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara....
- A. Memutar kepala ke kiri
 - B. Pada saat kepala naik ke atas permukaan air
 - C. Menarik kepala ke depan
 - D. Memutar kepala ke bawah
 - E. Memutar kepala ke kiri dan kanan
24. Gejala jasmani akibat kecanduan narkotik adalah....
- A. Kondisi badan lemah
 - B. Mudah tersinggung
 - C. Daya pikir lemah
 - D. Menjadi pemalas
 - E. Kelebihan berat badan
25. Apabila seseorang kecanduan narkotik adalah....
- A. Senang
 - B. Pusing
 - C. Cemas gelisah
 - D. Muntah-muntah
 - E. Bugar
26. Obat yang sering digunakan oleh kaum remaja adalah....
- A. Ekstasi
 - B. Aspirin
 - C. Minuman keras
 - D. Anabulik
 - E. Cutian
27. Yang tidak termasuk jenis obat/depresan berikut ini adalah....
- A. Sedatif
 - B. Barbiturat
 - C. Obat tidur
 - D. Alkohol
 - E. Morfin
28. Yang termasuk jenis kelompok ganja adalah....
- A. Narkotik
 - B. Marijuana
 - C. Antatonim
 - D. Anabolik
 - E. Cafein

29. Permainan *soft ball* mirip dengan permainan....
- Curling
 - Rounders
 - Crouquet
 - Kasti
 - Rabby
30. Teknik lemparan dengan ayunan atas dinamakan....
- Overhand throw
 - Side arm throw
 - Underhand throw
 - Base ball throw
 - Overhand arm throw
31. Pada saat menangkap bola gerakan tangan lurus kearah bola didepan ke atas kepala. Hal ini merupakan teknik menangkap....
- Fly ball
 - Straight ball
 - Pitcher
 - Ground ball
 - Side ball
32. Pukulan yang di lakukan tanpa mengayunkan lengan disebut....
- Full swing
 - Full
 - Bunt
 - Swing
 - Back swing
33. Permainan soft ball diciptakan oleh....
- Per Hendrik ling
 - Gulick hasley
 - William G Morgan
 - Dr. James A. Naismith
 - George Hancock
34. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah....
- Elastisitas otot dan ligament
 - Ligamen dan tendon
 - Bentuk sendi, elastisitas otot dan ligament
 - Bentuk sendi dan elastisitas otot
 - Persendian dan anatomi tubuh
35. Kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) dinamakan....
- Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kelentukan
 - Kelincahan
 - Kecepatan
36. Yang tidak termasuk butir tes dan pengukuran jasmani siswa SMA adalah....
- Lari jauh 1000 meter putra
 - Loncat tegak
 - Angkat tubuh 30 detik
 - Lari cepat 100 meter
 - Baring duduk 60 detik
37. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah....
- Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari hari
 - Meningkatkan kecepatan
 - Meningkatkan kelentukan persendian
 - Meningkatkan kekuatan otot
 - Meningkatkan daya tahan tubuh
38. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak adalah....
- Kurang aktif bergerak
 - Kekurangan gizi
 - Kekurangan lemak
 - Kekurangan protein
 - Kekurangan lemak
39. Bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan adalah....
- Latihan interval
 - Latihan grass drill
 - Latihan-latihan tahanan
 - Latihan fartlek
 - Latihan wind sprint
40. Sikap permulaan guling lenting adalah....
- Sikap setengah jongkok
 - Sikap jongkok
 - Tidur telentang
 - Berdiri
 - Duduk

II. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan jelas!

1. Sebutkan 3 bentuk formasi yang sering digunakan dalam pertandingan sepak bola !
2. Sebutkan macam-macam passing dalam permainan bola basket !
3. Sebutkan 3 nomor cabang pada olahraga atletik !
4. Sebutkan 3 gaya renang yang sering digunakan dalam perlombaan !
5. Sebutkan 3 permainan yang termasuk kedalam permainan bola kecil !

