

DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA PELAJARAN : **PENJAS ORKES** HARI/TANGGAL :

KELAS : X (SEPULUH) PUKUL : 10.00 – 11.30 WIB

PEMINATAN : MIA/IIS/IBB/IKA 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
- 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

- 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

- 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....
 - A. Curling
 - B. Rounders
 - C. Crouquet
 - D. Kasti
 - E. Rabby
- 30. Teknik lemparan dengan ayunan atas dinamakan....
 - A. Overhand throw
 - B. Side arm throw
 - C. Underhand throw
 - D. Base ball throw
 - E. Overhand arm throw
- 31. Pada saat menangkap bola gerakan tangan lurus kearah bola didepan ke atas kepala. Hal ini merupakan teknik menangkap....
 - A. Fly ball
 - B. Straight ball
 - C. Pitcher
 - D. Ground ball
 - E. Side ball
- 32. Pukulan yang di lakukan tanpa mengayunkan lengan disebut....
 - A. Full swing
 - B. Full
 - C. Bunt
 - D. Swing
 - E. Back swing
- 33. Permainan soft ball diciptakan oleh....
 - A. Per Hendrik ling
 - B. Gulick hasley
 - C. William G Morgan
 - D. Dr. James A. Naismit
 - E. George Hancock
- 34. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah....
 - A. Elastisitas otot dan ligament
 - B. Ligamen dan tendon
 - C. Bentuk sendi, elstisitas otot dan ligament
 - D. Bentuk sendi dan elastisitas otot
 - E. Persendian dan anatomi tubuh
- 35. Kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) dinamakan....
 - A. Kekuatan
 - B. Keseimbangan
 - C. Kelentukan
 - D. Kelincahan
 - E. Kecepatan

- 36. Yang tidak termasuk butir butir tes dan pengukuran jasmani siswa SMA adalah....
 - A. Lari jauh 1000 meter putra
 - B. Loncat tegak
 - C. Angkat tubuh 30 detik
 - D. Lari cepat 100 meter
 - E. Baring duduk 60 detik
- 37. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah....
 - A. Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari hari
 - B. Meningkatkan kecepatan
 - C. Meningkatkan kelentukan persendian
 - D. Meningkatkan kekuatan otot
 - E. Meningkatkan daya tahan tubuh
- 38. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak adalah....
 - A. Kurang aktif bergerak
 - B. Kekurangan gizi
 - C. Kekurangan lemak
 - D. Kekurangan protein
 - E. Kekurangan lemak
- 39. Bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan adalah....
 - A. Latihan interval
 - B. Latihan grass drill
 - C. Latihan-latihan tahanan
 - D. Latihan fartlek
 - E. Latihan wind sprint
- 40. Sikap permulaan guling lenting adalah....
 - A. Sikap setengah jongkok
 - B. Sikap jongkok
 - C. Tidur telentang
 - D. Berdiri
 - E. 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!



DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 20../20..

MATA : **PENJAS ORKES** HARI/TANGG :

PELAJARAN AL

KELAS : X (SEPULUH) PUKUL : 10.00 – 11.30 WIB

PEMINATAN : MIA/IIS/IBB/IKA WAKTU : 90 MENIT

KUNCI JAWABAN

I. Jawaban Soal Pilihan Ganda

1	Α	6	В	11	D	16	C	21	Ш	26	Α	31	Α	36	D
2	D	7	Α	12	Α	17	Α	22	Α	27	D	32	С	37	Α
3	С	8	D	13	Е	18	Е	23	В	28	В	33	Е	38	В
4	Е	9	С	14	C	19	В	24	Α	29	D	34	Е	39	D
5	Α	10	С	15	Α	20	D	25	С	30	Α	35	В	40	С

II. Pedoman Penskoran PG

Bena	Nilai														
r		r		r		r		r		r		r		r	
1	1,75	6	10,5	11	19,2	16	28	21	36,7	26	45,5	31	54,2	36	63
					5				5				5		
2	3,5	7	12,2	12	21	17	29,7	22	38,5	27	47,25	32	56	37	64,7
			5				5								5
3	5,25	8	14	13	22,7	18	31,5	23	40,2	28	49	33	57,7	38	66,5
					5				5				5		
4	7	9	15,7	14	24,5	19	33,2	24	42	29	50,75	34	59,5	39	68,2
			5				5						·		5
5	8,75	10	17,5	15	26,2	20	35	25	43,7	30	52,5	35	61,2	40	70
	Ť		•		5				5				5		

III. Jawaban Soal Uraian

No	Kunci	Sko					
	Jawaban	r					
	a) 4 – 4 – 2						
1	b) 4 – 3 – 3	6					
	c) 4 – 2 – 3 – 1						
	a) Chest pass	6					
2	b) Bounce pass						
	c) Over head pass						
	a) Lari						
3	b) Lempar	6					
	c) Lompat						
	a) Gaya bebas						
4	b) Gaya dada (katak)	6					
	c) Gaya punggung						
	a) Softball						
5	b) Badminton (bulu tangkis)	6					
	c) Tenis mejad						