



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

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 !



**DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**

**UPTD SMAN MEDIAEDUKASI.MY.ID**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL**

**TAHUN PELAJARAN 20../20..**

MATA : **PENJAS ORKES**  
PELAJARAN  
KELAS : **X (SEPULUH)**  
PEMINATAN : **MIA/IIS/IBB/IKA**

HARI/TANGG :  
AL  
PUKUL : **10.00 – 11.30 WIB**  
WAKTU : **90 MENIT**

**KUNCI  
JAWABAN**

**I. Jawaban Soal Pilihan Ganda**

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

**II. Pedoman Penskoran PG**

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

**III. Jawaban Soal Uraian**

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