

## PJOK KELAS XI AKL

1	Seorang pemain basket dinyatakan salah dalam melakukan dribble apabila ia melakukan dribble....
A	dengan berganti-ganti tangan
B	menggunakan 2 tangan bersamaan
C	bolanya terlalu rendah
D	tanpa berjalan
E	sambil berjalan
2	Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah...
A	chest pass
B	jeveline pass
C	side pass
D	bound pass
E	overhead pass
3	Teknik menembak sambil melayang dalam bola basket disebut....
A	shooting
B	jump short
C	dribbling

	D	over head pass
	E	lay up shoot
4	Induk organisasi bola basket tingkat internasional adalah....	
	A	PBSI
	B	PERBASI
	C	PBVSI
	D	FIBA
	E	IBV
5	Permainan bola basket dimainkan oleh....	
	A	2
	B	3
	C	4
	D	5
	E	6
6	Tujuan utama permainan sepak bola adalah...	
	A	memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak terjadi gol
	B	menguasai bola selama-lamanya
	C	berusaha merebut bola dari lawan
	D	Mempraktikkan teori

	E	menghibur penonton
7		Bentuk pola permainan modern melakukan penyerangan dan bertahan secara bersama-sama disebut...
	A	Total football
	B	Pola WM
	C	Counter attac
	D	Zonna difent
	E	Pola kombinasi
8		Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....
	A	kura-kura bagian dalam
	B	kura-kura bagian luar
	C	punggung kaki
	D	kaki bagian luar
	E	kaki bagian dalam
9		Pemain yang bertugas menyajikan bola kepada smasher dalam bola voli disebut....
	A	Libero
	B	Set-upper
	C	Cover

	D	Blocker
	E	Server
10	Serangan dengan pukulan terhadap bola menuju kelapangan lawan dengan cara melompat didalam lapangan disebut....	
	A	Smash
	B	Block
	C	Servis
	D	Covert
	E	Pukulan
11	Servis dalam bola voli diartikan sebagai ...	
	A	Memblock serangan lawan
	B	Pukulan permulaan
	C	Penyajian bola pertama
	D	Syarat dalam permainan
	E	Tanda dimulainya suatu permainan
12	Yang tidak termasuk dalam tahapan melakukan smash adalah ...	
	A	Langkah awalan
	B	Langkah untuk meloncat
	C	Berlari menghampiri net
	D	Mengayun kedua tangan

	E	Melompat memukul bola
13	Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar bergantung pada ...	
	A	Postur tubuh penyerang
	B	Posisi penyerang bola
	C	Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan
	D	Lebar langkah penyerang
	E	Pendaratan dari posisi serang
14	Pemain dalam sebuah tim bola voli yang bertindak sebagai pemain bertahan dan posisinya di daerah belakang, dan tidak berhak melakukan pukulan serangan servis ,block, maupun usaha memblock disebut ...	
	A	Goal keeper
	B	Libero
	C	Set upper
	D	smasher
	E	server
15	Permainan bola voli diciptakan oleh ...	
	A	Dr. James A. Naismith
	B	William G. Morgan
	C	Per Hendrick Link
	D	Raul Gonzales

	E	James koko lomel
16	Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu ...	
	A	15 really point
	B	30 really point
	C	25 really point
	D	22 really point
	E	21 really point
17	Kompetisi bola voli professional Indonesia yang diikuti oleh beberapa klub tersebar di seluruh Indonesia adalah ...	
	A	LIVOLI
	B	Kejurnas
	C	Popda
	D	PROLIGA
	E	Kejurda
18	Salah satu unsur utama yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan yaitu ...	
	A	Penguasaan teknik
	B	Kondisi fisik
	C	Pengalaman
	D	Penonton

	E	Paranormal
19		Dalam permainan bola voli tiga orang pemain bertugas untuk memblok, satu orang bertugas memeprtahankan kawasan tengah, dan dua orang bertugas untuk mempertahankan kawasan belakang, ialah pertahanan sistem ...
	A	3:1:2
	B	3:2:1
	C	2:1:3
	D	1:2:3
	E	2:2:2
20		Cara memainkan bola dengan efektif dan efisien dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil optimal dalam permainan bola voli disebut ...
	A	Variasi permainan
	B	Teknik permainan
	C	Kombinasi permainan
	D	Cara maksimal
	E	Kompetisi
21		Organisasi bulu tangkis Indonesia adalah....
	A	PASI
	B	PERBASI
	C	PSSI

	D	PBSI
	E	PBVS
22	Bola dalam permainan bulu tangkis disebut dengan istilah....	
	A	shuttlehands
	B	sticks ball
	C	shuttlecock
	D	badminton ball
	E	Penjalin
23	Posisi raket telentang, ibu jari dan jari telunjuk menempel pada pangkal batang raket yang permukaannya gepeng, permukaan sebaliknya untuk meletakkan telapak tangan. Pegangan tersebut adalah cara memegang raket ....	
	A	Backhand
	B	Forehand
	C	Asia
	D	Inggris
	E	overhead
24	Pukulan netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan...	
	A	di belakang net
	B	menjauh dari net
	C	di depan net

	D	di atas net
	E	di bawah net
25	sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap ....	
	A	kedua kaki dibuka selebar bahu
	B	badan tegak diatas
	C	badan dan kaki lurus
	D	kedua kaki rapat keatas
	E	kedua lengan menompang pinggul
26	sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih ....	
	A	Kelincahan
	B	Kecepatan
	C	Keseimbangan
	D	Kekuatan
	E	Kelentukan
27	Senam ketangkasan yang beralaskan matras disebut ...	
	A	Senam lantai
	B	Senam irama
	C	Senam artistic
	D	Senam erobik
	E	Senam kelentukan

28	Sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan ,kedua kaki rapat dan lurus ke atas merupakan jenis senam lantai...	
	A	Headstand
	B	Handstand
	C	Kombinasi
	D	Tegak terbalik
	E	Stand up
29	sikap badan terlentang yang membusur , bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus , merupakan gerakan ...	
	A	Sikap lilin
	B	Kayang
	C	Guling depan
	D	Headstand
	E	Meroda
30	Nama induk organisasi senam indonesia adalah ....	
	A	SENAPI
	B	PERSANI
	C	PSSI
	D	PERSEN
	E	ORSAMI