

PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GASAL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024
PENJASKES KELAS XI

Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, D atau E yang benar pada lembar jawab yang tersedia!

1. Indonesia mendirikan PSSI atau Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia di Yogyakarta, pada tahun
 - A. 1928
 - B. 1929
 - C. 1930
 - D. 1931
 - E. 1932
2. Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang dengan panjang 100-110 m dan lebar
 - A. 64-75 m
 - B. 64-95 m
 - C. 75-90 m
 - D. 90-100 m
 - E. 85-90 m
3. Menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk
 - A. Operan lambung
 - B. Operan jarak jauh
 - C. Tendangan sudut
 - D. Umpan silang
 - E. Operan jarak pendek
4. Terdapat beberapa teknik dalam mengontrol bola, ketika menghadapi bola lambung maka cara mengontrol bola menggunakan teknik
 - A. Menahan dengan telapak kaki
 - B. Menyundul
 - C. Menahan dengan paha
 - D. Menendang ke gawang
 - E. Mengontrol dengan dada
5. Gerakan lari dengan menggunakan kaki untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dinamakan
 - A. Menendang
 - B. Mengoper
 - C. Menyundul
 - D. Menggiring
 - E. Gerak tipu
6. Pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan, dipukul dengan kecepatan tinggi melewati net ke daerah lawan disebut
 - A. Passing
 - B. Block
 - C. Servis
 - D. Set up
 - E. Smash
7. Servis yang dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas dan dipukul dengan telapak tangan sekeras-kerasnya melewati net ke daerah lawan dinamakan...
 - A. Servis atas
 - B. Servis bawah
 - C. Servis pendek
 - D. Servis panjang
 - E. Servis melambung

8. Posisi badan setengah jongkok, kedua tangan dirapatkan lurus ke depan dada agak condong ke depan, ketika bola datang maka dipukul dengan kedua lengan, gerakan tersebut merupakan...
 - A. Servis bawah
 - B. Passing bawah
 - C. Servis atas
 - D. Passing atas
 - E. Smash
9. Untuk meraih poin/skor, pemain bola voli melakukan teknik memukul bola dengan keras, menukik dan cepat sebagai teknik serangan, teknik tersebut adalah
 - A. Passing
 - B. Block
 - C. Servis
 - D. Smash
 - E. Set up
10. Tujuan dari teknik blocking adalah
 - A. Mengadakan serangan
 - B. Melakukan operan
 - C. Mencetak poin
 - D. Mengoper bola
 - E. Membendung serangan lawan
11. Permainan bola basket dapat dimainkan 2 x 20 menit atau dapat juga dimainkan dengan
 - A. 4 x 5 menit
 - B. 4 x 8 menit
 - C. 4 x 10 menit
 - D. 4 x 15 menit
 - E. 4 x 20 menit
12. Pemain depan pada bola basket yang bertugas mencetak poin dengan memasukkan bola ke ring lawan menempati posisi
 - A. Forward
 - B. Center
 - C. Guard
 - D. Defense
 - E. Playmaker
13. Chest pass merupakan operan jarak dekat yang dilakukan dengan cara
 - A. Mengoper bergulir di tanah
 - B. Mengoper setinggi dada
 - C. Mengoper dengan pantulan
 - D. Menggiring bola
 - E. Mengoper di atas kepala
14. Memantul-mantulkan bola dengan satu tangan sambil berjalan, lari pelan dan lari agak cepat merupakan
 - A. Lay up shoot
 - B. Jump shoot
 - C. Shooting
 - D. Dribbling
 - E. Passing
15. Memasukkan bola sambil berlari langkah lebar diiringi melayang saat memasukkan bola ke ring dinamakan
 - A. Jump shoot
 - B. Shooting
 - C. Dribbling
 - D. Passing
 - E. Lay up shoot
16. Peraturan pertandingan dalam permainan softball, kemenangan ditentukan menggunakan sistem permainan
 - A. Inning
 - B. Game
 - C. Set

- D. Juara
 - E. Medali
17. Beberapa posisi dalam permainan softball diantaranya posisi pitcher, posisi tersebut sebagai
- A. Penangkap bola
 - B. Pelambung bola
 - C. Penjaga base 1
 - D. Penjaga base 2
 - E. Pemukul
18. Memukul bola tanpa harus mengayunkan pemukul tetapi cukup menahan arah datangnya bola sehingga bola akan jatuh erat dengan pemukul dinamakan
- A. Pukulan swing
 - B. Pukulan backhand
 - C. Pukulan bunt
 - D. Pukulan forehand
 - E. Overhead pass
19. Servis merupakan gerak dasar permainan bulu tangkis, servis yang dilakukan pelan dengan asumsi akan melewati net dan garis terdepan lapangan lawan disebut
- A. Servis samping
 - B. Servis panjang
 - C. Servis menengah
 - D. Servis pendek
 - E. Servis lob
20. Memegang raket dengan memutar putaran ke kiri hingga muka raket menghadap ke kiri disebut pegangan
- A. England grip
 - B. Shakehand grip
 - C. Handle grip
 - D. Backhand grip
 - E. Frying pan grip
21. Tennis meja menggunakan alat pemukul yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet biasa disebut
- A. Bet
 - B. Raket
 - C. Stik
 - D. Besi
 - E. Kayu
22. Pegangan tennis meja yang populer terutama di negara-negara Eropa adalah
- A. Penholder
 - B. Shakehand
 - C. Auropan
 - D. American
 - E. African
23. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah setiap kaki melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang melangkah meninggalkan tanah dinamakan
- A. Jalan
 - B. Lari
 - C. Jalan cepat
 - D. Jalan lambat
 - E. Melompat
24. Kunci utama dan pertama saat melakukan lari jarak pendek adalah
- A. Langkah kaki
 - B. Panjang kaki
 - C. Cara berlari
 - D. Start/tolakan
 - E. Teknik lengan
25. Lari jarak pendek biasanya menggunakan start

- A. Berdiri
 - B. Melayang
 - C. Pendek
 - D. Panjang
 - E. Jongkok
26. Gaya lompat jauh yang disebut juga dengan gaya berjalan di udara adalah gaya
- A. Jongkok
 - B. Tuck
 - C. Hangstyle
 - D. Schnepfer
 - E. Walking in the air
27. Teknik lompat jauh setelah melakukan awalan adalah
- A. Menolak
 - B. Melangkah
 - C. Mendarat
 - D. Melenting
 - E. Melompat
28. Jari telunjuk dan jari tengah menjepit pegangan paling belakang lembing sementara jari jempol jari manis dan telunjuk menggenggam longgar lembing bagian pegangan dinamakan cara
- A. Mengungkit
 - B. Irlandia
 - C. Menjepit / tangstyle
 - D. Amerika
 - E. Finlandia
29. Pada lempar lembing posisi badan baik tanpa awalan maupun dengan berjalan adalah
- A. Berdiri tegak
 - B. Berdiri condong ke depan
 - C. Berdiri condong ke belakang
 - D. Agak membungkuk
 - E. Sesuka pelempar
30. IPSI didirikan di Solo pada tahun
- A. 1945
 - B. 1946
 - C. 1947
 - D. 1948
 - E. 1949
31. Posisi tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan gerakan bela serang adalah sikap
- A. Berdiri kangkang
 - B. Salam
 - C. Bersyukur
 - D. Istirahat
 - E. Berdiri kuda-kuda
32. Pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan di tekuk dan lintasan pukul diayunkan dari bawah ke atas disebut pukulan
- A. Lurus
 - B. Bandul
 - C. Tampar
 - D. Siku
 - E. Tebang
33. Tendangan kaki kanan dengan kuda-kuda kaki kiri dimana kaki kanan ditendangkan dari samping ke depan dengan hentakan telapak kaki dinamakan tendangan...
- A. T
 - B. Melingkar
 - C. Samping
 - D. Lurus
 - E. Gajul
34. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam kesehatan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih menyisakan tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya disebut

- A. Kesehatan jasmani
 - B. Kebugaran rohani
 - C. Stamina
 - D. Kebugaran jasmani
 - E. Kesehatan rohani
35. Berikut ini yang bukan merupakan unsur/komponen kebugaran jasmani
- A. Endurance
 - B. Streght
 - C. Power
 - D. Stretching
 - E. Speed
36. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan adalah
- A. Kelincahan
 - B. Daya ledak
 - C. Kecepatan
 - D. Kekuatan
 - E. Kelentukan
37. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan
- A. Stamina
 - B. Daya tahan kardiovaskuler
 - C. Kekuatan
 - D. Daya tahan otot
 - E. Energi tubuh
38. Organisasi Senam Indonesia dibentuk tanggal 14 Juli 1963, yang menginduk pada organisasi
- A. PSNI
 - B. PSI
 - C. PERSANI
 - D. GYMNOS
 - E. PRSNI
39. Melakukan lompatan dengan melewati atas peti lompat dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri merupakan gerakan
- A. Lompat jogkok
 - B. Senam ritmik
 - C. Lompat peti
 - D. Lompat kangkang
 - E. Senam ketangkasan
40. Senam yang diiringi irama baik dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat disebut
- A. Senam aerobik
 - B. Senam lantai
 - C. Ketangkasan
 - D. Senam akrobatik
 - E. Senam ritmik
41. Pada dasarnya senam irama membutuhkan adanya unsur
- A. Kekuatan
 - B. Kelincahan
 - C. Keluwesan
 - D. Ketangkasan
 - E. Kecepatan
42. Dalam senam irama ada gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus dinamakan
- A. Ritmik
 - B. Fleksibilitas
 - C. Kontinuitas
 - D. Tekanan
 - E. Ritme
43. Pada tahun 1908 dibentuk persatuan renang dunia yang disingkat dengan

- A. FINA
 - B. PRSI
 - C. FISA
 - D. FIFA
 - E. NBA
44. Perbedaan antara renang gaya bebas dan renang gaya kupu-kupu terdapat pada gerakan
- A. Kaki
 - B. Lengan
 - C. Kepala
 - D. Badan
 - E. Nafas
45. Kedua tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayun merupakan gerakan lengan renang gaya
- A. Kupu-kupu
 - B. Punggung
 - C. Dada
 - D. Katak
 - E. Bebas
46. Cara pengambilan nafas pada renang gaya bebas dilakukan dengan
- A. Menengadah
 - B. Muncul ke permukaan air
 - C. Memiringkan kepala ke kanan atau ke kiri
 - D. Membuka mulut
 - E. Mengangkat kepala
47. Aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan diantaranya
- A. Bekerja
 - B. Berolahraga secara teratur
 - C. Makan makanan mahal
 - D. Mendaki gunung
 - E. Tidur 5 jam sehari semalam
48. Pola hidup sehat adalah
- A. Cara hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - B. Cara hidup yang tidak memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - C. Cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi lingkungan
 - D. Cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi makanan
 - E. Cara hidup yang hanya memperhatikan segi harga makanan
49. Makanan sehat adalah
- A. Makanan yang mengandung lemak jenuh
 - B. Makanan yang rasanya enak
 - C. Makanan yang mengandung mineral
 - D. Makanan yang mengandung gizi seimbang
 - E. Makanan yang mahal dan berkualitas
50. Dengan berolahraga yang berlebihan maka tubuh kita akan merasakan
- A. Sehat
 - B. Kuat
 - C. Bugar
 - D. Berenergi
 - E. Sakit

KUNCI JAWABAN SOAL PAS GASAL
PENJASORKES KELAS XI T.P. 2023-2024

No.									
1.	C	11.	C	21.	A	31.	E	41.	C
2.	A	12.	A	22.	B	32.	B	42.	C
3.	E	13.	B	23.	C	33.	A	43.	A
4..	E	14.	D	24.	D	34.	D	44.	B
5.	D	15.	E	25.	E	35.	D	45.	E
6.	C	16.	A	26.	E	36.	A	46.	C
7.	A	17.	B	27.	A	37.	B	47.	B
8.	B	18.	C	28.	C	38.	C	48.	A
9.	D	19.	D	29.	A	39.	D	49.	D
10.	E	20	D	30	D	40.	E	50	E