



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

MATA PELAJARAN : PENJAS ORKES

HARI/TANGGAL :

KELAS : XI (SEBELAS)

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. Berikut ini adalah gambar menendang bola dengan kaki bagian....

- A. dalam
- B. luar
- C. tungkai
- D. punggung kaki
- E. ujung kaki



- D. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 2 kali pertandingan tidak boleh main.
- E. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 4 kali pertandingan tidak boleh main.

2. Teknik untuk mengumpan bola kaki jarak dekat dengan menggunakan kaki bagian....

- A. luar
- B. dalam
- C. tungkai
- D. punggung kaki
- E. ujung kaki

3. Berapa lama waktu pertandingan sepak bola pada babak perpanjangan....

- A. 2 x 45 menit
- B. 2 x 30 menit
- C. 2 x 15 menit
- D. 2 x 20 menit
- E. 2 x 25 menit

4. Berikut ini adalah gambar wasit sedang memberikan hukuman kartu merah kepada pemain sepak bola. Resiko yang akan diterima pemain tersebut adalah....



- A. pemain tetap dapat bermain sampai selesai pertandingan.
- B. dikeluarkan dari lapangan dan tidak dapat bermain selama pertandingan tersebut.
- C. di keluarkan dari lapangan dan dihukum 3 kali pertandingan tidak boleh main.

WEBSITE : [www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)

5. Posisi pemain yang bertugas sebagai pengumpulan pada permainan bola voli disebut....
  - A. Tosser
  - B. Spaiker
  - C. Striker
  - D. Playmaker
  - E. Libero
6. Gambar dibawah ini adalah pemain bola voli yang sedang melakukan gerakan....
  - A. smes
  - B. servis
  - C. mengumpang
  - D. membloking
  - E. passing
7. Pemain bola voli yang hanya bertugas untuk bertahan disebut....
  - A. tosser
  - B. spaiker
  - C. striker
  - D. playmaker
  - E. libero
8. Pemain bola voli yang bertugas untuk menyerang dan melakukan smes di sebut....
  - A. tosser
  - B. spaiker
  - C. striker
  - D. playmaker
  - E. libero
9. Pemain soft ball yang bertugas sebagai pelambung bola kepada pemukul dinamakan....
  - A. catcher
  - B. cover
  - C. pitcher
  - D. rover
  - E. batting
10. Pada permainan softball ada dua posisi penjagaan yang di lakukan oleh regu bertahan yaitu....
  - A. infield
  - B. outfield
  - C. shortstop
  - D. Infield dan outfield
  - E. second basemen



11. Berikut ini adalah tahapan melakukan lompat jauh yang benar adalah....

- A. awalan, menolak, mendarat
- B. awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan
- C. awalan, tolakan, sikap badan di udara
- D. tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan
- E. awalan, tolakan, sikap badan di udara, mendarat dan berdiri ke sikap awal



- A. gelang-gelang
- B. kuda-kuda pelana
- C. kuda-kuda lompat
- D. palang tunggal
- E. palang sejajar

12. Berikut ini adalah gaya dalam nomor lompat tinggi....

- A. jongkok
- B. gaya dada
- C. stradle
- D. berjalan di udara
- E. mengunting

13. Gaya lompat tinggi yang paling efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah....

- A. gaya jongkok
- B. gaya stradle
- C. gaya flop
- D. gaya gunting
- E. gaya punggung

14. Berikut ini adalah senam artistik putra yang di perlombakan adalah....

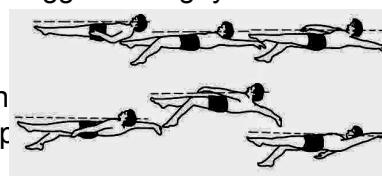
- A. nomor kuda-kuda pelana, palang sejajar, gelang- gelang
- B. nomor kuda-kuda pelana, senam lantai, gada
- C. nomor gelang-gelang, aerobik, SKJ
- D. nomor SKJ, aerobik
- E. nomor palang tunggal, SKJ, aerobik

15. Renang gaya kupu-kupu disebut juga dengan nama....

- A. gaya crawl
- B. gaya dolpin ( lumba-lumba )
- C. gaya katak
- D. gaya batu
- E. gaya anjing

16. Berikut ini adalah gambar orang sedang belajar berenang dengan menggunakan gaya....

- A. gaya bebas
- B. gaya dada
- C. gaya punggung
- D. gaya kupu-kupu
- E. gaya katak



17. Di bawah ini adalah gambar atlet sedang melakukan gerakan senam artistik nomor....

18. Di bawah ini adalah gambar atlet sedang melakukan gerakan senam artistik nomor....



dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan disebut....

- A. daya tahan
- B. kekuatan
- C. kecepatan
- D. kelincahan
- E. power

- A. gelang-gelang
- B. kuda-kuda pelana
- C. kuda-kuda lompat
- D. palang tunggal
- E. palang sejajar

19. Berikut ini merupakan teknik dasar permainan bola voli,  
*kecuali*....

- A. servis
- B. passing
- C. membendung / block
- D. smash
- E. mengumpam

20. Faktor kesehatan seseorang ditentukan oleh....

- A. makan yang bergizi dan banyak
- B. olahraga yang teratur
- C. rutinitas periksa kedokter
- D. makan dan minum yang sehat olahraga teratur
- E. makan bergizi, olahraga teratur, istirahat yang cukup

21. Gambar di bawah ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung unsur gizi....

- A. karbohidrat
- B. lemak
- C. protein
- D. vitamin
- E. mineral



22. Maman pelajar MA berusia 17 tahun dengan aktifitas yang cukup aktif maka kalori yang dibutuhkan sebanyak....

- A. 1500 – 2000 kalori
- B. 3000 – 3500 kalori
- C. 2000 – 2200 kalori
- D. 3500 – 4000 kalori
- E. 2400 – 2800 kalori

23. Fungsi vitamin didalam tubuh adalah....

- A. Berguna untuk proses metabolisme
- B. Mengatur kegiatan jaringan tubuh
- C. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru
- D. Mempertahankan fungsi jaringan syaraf
- E. Pembesaran pada kelenjar sendi

24. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak

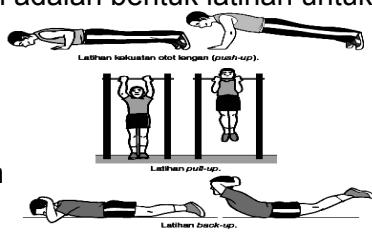
25. Berikut ini adalah gambar bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan....



- A. pada saat kepala masuk ke air
- B. pada saat tarikan tangan
- C. pada saat badan meluncur
- D. pada saat kaki lurus
- E. pada saat kepala naik kepermukaan air

- A. Lari bolak balik (shuttle run)
- B. Lari belok-belok (zig-zag)
- C. Vertical jump, pus up, sit up
- D. Lari 12 menit, lari 100 meter
- E. Lari pindahkan benda, lari lompati rintangan

26. Gambar di bawah ini adalah bentuk latihan untuk meningkatkan....



- A. kecepatan
- B. kelincahan
- C. daya tahan
- D. keseimbangan
- E. kekuatan

27. Jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat adalah....

- A. Daging, ikan
- B. Sayuran
- C. Keju, mentega
- D. Buah-buahan
- E. Roti, nasi

28. Dalam permainan sepak bola, pelanggaran yang terjadi di daerah gawang oleh pemain bertahan akan mengakibatkan terjadinya....

- A. tendangan awal
- B. tendangan gawang
- C. tendangan bebas
- D. tendangan pinalti
- E. tendangan sudut

29. Tendangan bebas yang diberikan setelah terjadi pelanggaran pada permainan sepak bola disebut....

- A. penalty kick
- B. goal kick
- C. corner kick
- D. free kick
- E. shoot kick

30. Dalam permainan bola voli perkenaan bola dengan menggunakan bagian tubuh mana yang melanggar peraturan....

- A. kaki
- B. kepala
- C. muka
- D. dua tangan/doble
- E. satu tangan

31. Pada renang gaya kupu-kupu kapan seorang perenang mengambil nafas atau oksigen....

32. Gambar di bawah ini adalah jenis makanan yang banyak mengandung unsur gizi....

- A. karbohidrat
- B. Protein
- C. lemak
- D. vitamin
- E. mineral

- A. kekuatan
- B. kelincahan
- C. power
- D. kecepatan
- E. keseimbangan



33. Berikut ini merupakan manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik secara teratur, *kecuali*....

- A. meningkatkan kebugaran jasmani
- B. mencegah penyakit jantung
- C. mengontrol berat badan
- D. mencegah gangguan metabolisme
- E. menyebabkan badan pegal-pegal

34. Penyakit kronis yang dapat muncul di sebabkan kurang aktifitas fisik/olahraga adalah....

- A. influenza
- B. darah rendah
- C. stres
- D. diabetes
- E. batuk

35. Pada pertandingan renang estafet, perenang pertama harus menggunakan gaya....

- A. kupu-kupu
- B. dada
- C. punggung
- D. bebas
- E. katak

36. Pada permainan sepak bola, pergantian pemain maksimal sebanyak....

- A. satu kali pergantian
- B. dua kali pergantian
- C. tiga kali pergantian
- D. empat kali pergantian
- E. lima kali pergantian

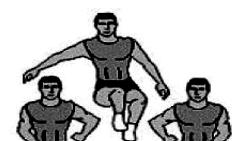
37. Tugas hakim garis yang ada di pinggir lapangan, *kecuali*....

- A. Memberikan Kartu
- B. Mengawasi Pelanggaran
- C. Mengawasi Terjadinya Offside
- D. Mengawasi Keluarnya Bola
- E. Mengawasi Pemain Bertindak Curang

38. Ketika tubuh mengalami gejala bermacam-macam penyakit, itu dikarenakan oleh....

- A. rendahnya daya tahan tubuh
- B. tingginya mobilitas sosial
- C. lingkungan sekitar yang tidak aman
- D. kurangnya pengawasan orang tua
- E. banyak melakukan beberapa olahraga

39. Gambar di bawah ini adalah contoh untuk melatih....



40. Berikut merupakan tanda-tanda tubuh mengalami gangguan kesehatan, *kecuali*....

- A. susah dan malas beraktifitas
- B. sikap tubuh yang buruk
- C. mudah lelah saat bekerja
- D. sangat gemuk/kurus
- E. bersemangat

**II. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan jelas!**

1. Sebutkan minimal 4 teknik dasar sepak bola !
2. Sebutkan minimal 4 teknik dasar bola voli !
3. Sebutkan tahapan lompat jauh yang benar !
4. Bagaimana cara menjaga kesehatan pribadi ?
5. Apakah manfaat dari melakukan aktifitas fisik/olahraga secara teratur ?

WEBSITE : [www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)