



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/1 (Gasal)
Hari, Tanggal :, 20..
Waktu : 90 menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada huruf A, B, C, D dan E di bawah ini!

1. Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh
A. William G. Morgan D. Taylor Pischke
B. Paul Morgan E. Samanta Cona
C. James Naismith.

C.



2. Berat bola voli yang sesuai dengan standar internasional adalah
A. 200 - 240 gram D. 220 - 250 gram
B. 150 - 180 gram E. 260 - 280 gram
C. 180 - 230 gram

6. Perhatikan gambar berikut ini!



Nama pemain timnas bola voli putra di atas adalah

3. Ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain dalam permainan bola voli, kecuali
A. Servis D. Rebound
B. Blocking E. Passing
C. Smash and Spike

- A. I Putu Randu
B. Rivan Nurmulki
C. Sigit Adrian
D. Oky Setia Primadi
E. Rendy Febriant Tamamilang

4. Pengertian dari passing adalah
A. Memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan
B. Mengumpan bola pada teman atau mengembalikan umpan
C. Mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.
D. Menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin
E. Mengambil bola yang diarahkan oleh lawan

7. Tinggi net untuk voli putri adalah
A. 2 meter D. 2.43 meter
B. 2.15 meter E. 2.24 meter
C. 2.34 meter

5. Yang termasuk pemain timnas Indonesia untuk voli putri di bawah ini adalah

A.



D.



B.



E.



8. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah
A. PVSI D. PERBAVOSI
B. PBVSI E. PERVOSI
C. PERBASI

9. Yang tidak termasuk dalam jenis servis pada permainan bola voli adalah
A. Servis Atas D. Backhand Service
B. Servis Bawah E. Floating Service
C. Jumping Service

10. Yang tidak termasuk peran pemain bola voli di bawah ini adalah
A. Spiker D. Libero
B. Tosser E. Midfielder
C. Defender

11. Pengertian dari permainan bola softball adalah
A. Olahraga pengembangan dari olah raga sejenis seperti baseball atau hardball

- B. Olahraga yang dimainkan oleh 2 pemain
- C. Olahraga yang dikembangkan dari permainan bola tangan dan bulu tangkis
- D. Olahraga yang dilakukan oleh sebelas pemain
- E. Olahraga yang terdiri dari 20 pemain dalam satu regu

12. Yang merupakan alat pemukul dalam permainan softball adalah

A.



D.



B.



E.



C.



13. Alat yang digunakan dalam menangkap bola/sarung tangan pada permainan softball disebut

- A. Slope
- B. Gloss
- C. Soft

- D. Handscoon
- E. Glove

14. Lapangan softball berbentuk

- A. Persegi
- B. Lingkaran
- C. Bujur Sangkar

- D. Segi Enam
- E. Segi Lima

15. Orang yang bertugas menangkap bola pada permainan softball adalah

- A. Shortstop
- B. Cather
- C. Pitcher

- D. Fielder
- E. Pointguard

16. Dalam permainan softball setiap tim minimal harus terdiri dari

- A. 9 pemain
- B. 11 pemain
- C. 13 pemain

- D. 14 pemain
- E. 15 pemain

17. Kejuaraan dunia softball dimainkan pertama kali pada tahun

- A. 1935
- B. 1933
- C. 1940

- D. 1938
- E. 1939

18. Permainan softball diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club yang berada di

- A. Chicago
- B. New York
- C. California
- D. Los Angeles
- E. San Francisco

19. Softball merupakan jenis permainan

- A. Bola Besar
- B. Atletik
- C. Bola Tangan
- D. Bola kecil
- E. Bola Sodok

20. Teknik pukulan tumbuk dalam permainan softball, salah satu gerakan utamanya adalah

- A. Satu tangan memegang bat didepan badan
- B. Kedua tangan memegang bat di depan wajah
- C. Kedua tangan memegang bat dan posisinya berada diatas belakang bahu
- D. Satu tangan memegang bat dan posisinya berada diatas belakang bahu
- E. satu tangan memegang bat didepan badan

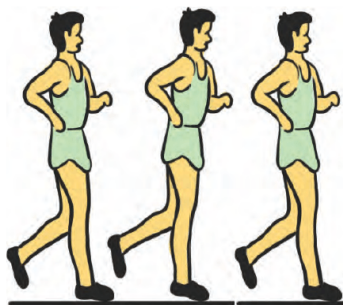
21. Pengertian jalan cepat adalah

- A. gerak maju dengan melangkah dengan adanya hubungan terputus dengan tanah
- B. gerak maju dengan melangkah dan memiliki posisi melayang
- C. gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah
- D. gerak maju mundur dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah
- E. gerak maju dengan berlari tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah

22. Yang harus diperhatikan dalam jalan/jalan cepat, kecuali

- A. Perhatikan togok
- B. Kaki waktu melangkah
- C. Posisi kepala
- D. Gerakan pinggul
- E. Gerakan lengan dan bahu

23. Perhatikan gambar berikut ini!



Tahapan gerak jalan cepat pada gambar di atas merupakan tahap atau fase

- A. Fase tarikan
- B. Fase tumpuan dua kaki
- C. Fase relaksasi
- D. Fase Dorongan

E. Fase peregangan

24. Berikut ini yang bukan merupakan tahapan-tahapan yang digunakan pada jalan cepat, yaitu fase....

- A. Refleksi
- B. Tarikan
- C. Tumpuan dua kaki
- D. Melayang
- E. Dorongan

25. Perbedaan yang sangat jelas antara jalan dan lari adalah

- A. langkah kaki
- B. posisi awal
- C. gerakan kaki
- D. kecepatan
- E. pandangan mata

26. Perhatikan gambar berikut ini!



Latihan yang dilakukan pada gambar di atas adalah

- A. Peregangan
- B. Pemanasan
- C. Pendinginan
- D. Senam
- E. Mobilitas khusus

27. Jarak jalan cepat yang diperlombakan untuk wanita adalah

- A. 10 km dan 15 km
- B. 5 km dan 10 km
- C. 1 km dan 3 km
- D. 10 km dan 20 km
- E. 5 km dan 15 km

28. Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start

- A. Jongkok
- B. Melayang
- C. Setengah jongkok
- D. Berdiri
- E. Menengah

29. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah

- A. IAAF
- B. PERSASI
- C. PASI
- D. IASI
- E. PERKASI

30. Perhatikan gambar berikut ini!



Nama atlet jalan cepat dari Indonesia ini bernama

- A. Hendro Siswanto
- B. Hendro Yap
- C. Hendro Budi Putra
- D. Hendro Kartiko
- E. Hendro Gunawan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- 31. Sebutkan teknik dasar bermain sepak bola!
- 32. Bagaimanakah cara melakukan throw in dalam permainan sepak bola? Jelaskan!
- 33. Sebutkan teknik memasuki garis finish untuk lari cepat!
- 34. Sebutkan nomor-nomor lari jarak pendek!
- 35. Jelaskan yang dimaksud dengan gerakan lari cepat (sprint)!

KUNCI JAWABAN

JAWABAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	√										√					√		√		
B				√		√		√									√			
C					√									√	√					√
D			√						√			√							√	
E		√					√			√			√							

JAWABAN	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A																				
B			√				√			√										
C	√								√											
D		√		√	√			√												
E						√														

ESSAY!!!

31. JAWABAN

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

1. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)
2. Teknik Menendang Bola (Shooting)
3. Teknik Mengoper Bola (Passing)
4. Teknik Menghentikan Bola.
5. Teknik Menyundul Bola (Heading)
6. Teknik Merebut Bola (Intercepting)
7. Teknik Menyapu Bola.
8. Teknik Lemparan ke Dalam.

32. JAWABAN

Langkah melakukan throw-in

Lemparan bola dilakukan dengan dua tangan, dengan mengayunkan bola dari arah bagian belakang kepala. Posisi seorang pemain ketika melakukan lemparan ke dalam, merupakan tempat di mana bola kali terakhir bergulir meninggalkan lapangan pertandingan.

33. JAWABAN

Teknik memasuki garis finis ada tiga macam, antara lain sebagai berikut:

1. Berlari terus secepat-cepatnya melewati garis finis, tanpa mengubah posisi lari.
2. Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finis, dada dicondongkan ke depan.
3. Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finis, salah satu bahu maju ke depan.

34. JAWABAN

Adapun lari jarak pendek yang dilaksanakan di lapangan tertutup (indoor) adalah lari 50 meter, 60 meter, 200 meter, 400 meter

35. JAWABAN

Menurut Muhajir, sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.