



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

MATA PELAJARAN : **PENJAS ORKES**

KELAS : XII (DUA BELAS)

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. Pola yang diterapkan dalam permainan sepak bola dengan tujuan untuk menghalau dan mempertahankan gawang dari serangan lawan, sehingga tidak terjadi gol disebut pola....
 - A. penyerangan
 - B. pertahanan
 - C. gerakan tersusun
 - D. pertahanan yang rapat
 - E. mencari ruang kosong
2. Sejak 500 tahun yang lalu sepak bola dikenal di negara Cina dengan nama....
 - A. epyskiros
 - B. choule
 - C. harpastrum
 - D. tan chu
 - E. minionete
3. Pada permainan sepak bola pola pertahanan ini dilakukan dengan susunan pemain 5-3-2 berarti angka 5, yaitu....
 - A. pemain depan
 - B. pemain tengah
 - C. pemain gelandang
 - D. pemain sayap
 - E. pemain belakang
4. Suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh tim dengan susunan pemain tertentu yang bertujuan untuk menghancurkan pertahanan lawan dan memenangkan permainan adalah pola ... dalam permainan sepak bola.
 - A. pertahanan
 - B. penyerangan
 - C. campuran
 - D. individu
 - E. beregu
5. Pada permainan bola basket penyerangan yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, penyerangan ini tergantung pada penguasaan

teknik, kemampuan individu, dan kesempurnaan fisik setiap anggota regu disebut pola penyerangan....

- A. berpola
- B. cepat
- C. bebas
- D. bervariasi
- E. terprogram

WEBSITE : www.kherysuryawan.id

6. Penyerangan pada permainan bola basket yang dilakukan syarat-syarat tertentu, merupakan penyerangan....
 - A. berpola
 - B. cepat
 - C. bebas
 - D. bervariasi
 - E. terprogram

7. Sistem ini dalam permainan bola basket sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan daerah maupun pertahanan satu lawan satu. Hal ini dilakukan jika regu tersebut memiliki dua orang pemain jangkung, yaitu sistem....
 - A. ault mann
 - B. diamond
 - C. berpola
 - D. cepat
 - E. bebas

8. Pola pertahanan daerah ini berprinsip pada tugas masing- masing pemain untuk menjaga daerahnya. Dalam bola basket disebut pertahanan....
 - A. man to man
 - B. campuran
 - C. zone defence
 - D. ault mann
 - E. diamond

9. Permainan bola basket dimainkan selama dibagi dalam dua babak.
 - A. 2 × 15 menit
 - B. 2 × 20 menit
 - C. 2 × 25 menit
 - D. 2 × 30 menit
 - E. 2 × 35 menit

10. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan....
 - A. pemanasan
 - B. pendinginan
 - C. pelenturan
 - D. pelepasan
 - E. pelatihan

11. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali....
- A. roll depan
 - B. roll belakang
 - C. kayang
 - D. sikap lilin
 - E. roll lenting
12. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan adalah....
- A. senam lantai
 - B. senam irama
 - C. senam kesegaran jasmani
 - D. senam pagi
 - E. senam yoga
13. Fungsi senam lantai adalah....
- A. melatih keseimbangan
 - B. melatih kecerdasan
 - C. melatih kecepatan
 - D. pembentukan otot perut
 - E. pembentukan otot kaki
14. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling adalah....
- A. sikap kepala
 - B. sikap tangan
 - C. sikap kaki
 - D. sikap leher
 - E. sikap perut
15. Sikap badan yang benar ketika melakukan Roll Depan adalah Posisi badan....
- A. diluruskan
 - B. dibulatkan
 - C. dimiringkan
 - D. direbahkan
 - E. disandarkan
16. Saat melakukan gerakan roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu adalah....
- A. punggung
 - B. perut
 - C. kepala
 - D. tengkuk
 - E. jidat
17. Sikap awal roll depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....
- A. sikap jongkok dan berdiri
 - B. sikap jongkok dan berbaring
 - C. sikap berdiri dan terlentang
 - D. sikap terlentang dan berdiri
 - E. sikap jongkok dan terlentang
18. Start jongkok dinamakan juga start....
- A. pendek
 - B. berlutut
 - C. jinjit
 - D. jingkat
 - E. bertumpu

19. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dalam lari jarak pendek yaitu....
- A. lutut diangkat pendek
 - B. kaki menolak dengan kuat
 - C. pandangan lurus ke depan
 - D. badan condong ke depan
 - E. tangan diayun kuat-kuat
20. Lapangan/ tempat yang digunakan untuk lari dinamakan....
- A. track and field
 - B. track
 - C. field
 - D. arena
 - E. gelanggang
21. Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu....
- A. lari jarak pendek
 - B. lari akselerasi
 - C. lari zig-zag
 - D. latihan dengan beban
 - E. jongging
22. Ada sedikit perbedaan antara gerakan lari jarak menengah sedikit dan gerak lari cepat. Perbedaan itu ada pada....
- A. pencatatan waktu
 - B. cara kaki melangkah
 - C. pengambilan start
 - D. cara kaki menapak
 - E. cara memasuki finish
23. Seorang pelari akan dianggap masuk finish jika telah memasuki finish.
- A. badannya
 - B. kakinya
 - C. punggungnya
 - D. tangannya
 - E. kepalanya
24. Di bawah ini yang termasuk nomor lari jarak menengah yaitu....
- A. 1500 m, 3000 m, dan 5000 m
 - B. 100 m, 200 m, dan 400 m
 - C. 400 m, 800 m, dan 1500 m
 - D. 200 m, 400 m, dan 800 m
 - E. 800 m, 1500 m, dan 3000 m
25. Berlari dengan jarak 100-400 m dengan kecepatan sprint dalam lari jarak menengah adalah bentuk latihan....
- A. kekuatan
 - B. daya tahan
 - C. kecepatan
 - D. keseimbangan
 - E. akselerasi
26. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara....
- A. short blink
 - B. non-visual
 - C. blink
 - D. visual
 - E. sight pass

27. Atletik adalah....
- A. olahraga yang dapat melancarkan peredaran darah
 - B. gabungan dari beberapa jenis olahraga yang dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat
 - C. gabungan permainan olahraga yang menggunakan kekuatan syaraf
 - D. gabungan permainan yang menggunakan kekuatan otot
 - E. gabungan dari beberapa permainan bola voli, basket dan balet
28. Berikut ini yang termasuk dari beberapa cabang olahraga Atletik antara lain....
- A. renang, lari, dayung
 - B. lompat, lari, dan tolak peluru
 - C. lompat, lari, dayung dan tolak peluru
 - D. mendaki, lari, dan loncat
 - E. lompat, lari, lempar dan tolak peluru
29. Tempat dalam lompat tingi untuk mendarat yang paling aman yaitu menggunakan....
- A. bak pasir
 - B. matras
 - C. kasur
 - D. busa
 - E. lantai
30. Berikut ini adalah gaya dalam renang, *kecuali*....
- A. gaya dada
 - B. gaya bebas
 - C. gaya punggung
 - D. gaya kepala
 - E. gaya kupu-kupu
31. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air disebut gaya....
- A. gaya dada
 - B. gaya bebas
 - C. gaya punggung
 - D. gaya kepala
 - E. gaya kupu-kupu
32. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan disebut....
- A. kesehatan
 - B. kebugaran jasmani
 - C. kekuatan
 - D. kepintaran
 - E. kelentukan
33. Berikut yang tidak termasuk unsur-unsur latihan

kebugaran jasmani ialah....

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

34. Kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi ketahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan disebut....
- kekuatan
 - kelincahan
 - kelentukan
 - kecepatan
 - kekompakan
35. Narkotika adalah....
- zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran atau menghilangkan rasa atau mengurangi rasa nyeri
 - bahan berbahaya yang bukan termasuk narkotika dan psikotropika, namun mampu berpengaruh pada kerja otak
 - zat atau obat, baik alamiah yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan dan berpotensi menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku dan berpotensi menyebabkan ketergantungan
 - bahan berbahaya berupa nikotin, alkohol, dan inhalasi atau solven
 - semua salah
36. Berikut ini merupakan bahaya narkotika dan psikotropika, *kecuali*....
- mampu membuat seseorang berhalusinasi
 - mampu menekan sistem saraf pusat
 - mampu mempercepat kerja jantung dan otak
 - mengakibatkan kecanduan
 - dapat membantu meningkatkan kreativitas belajar
37. Salah satu narkotika yang termasuk golongan III adalah....
- morfin
 - pertidin
 - codein
 - ganja
 - kokain
38. HIV merupakan kepanjangan dari....
- Human Immunoicyency Virus
 - Human Immunodeficiency Virus
 - Human Immonodeficiency Virus
 - Humon Imnusiiasi Firus
 - Human Imnudefisiensy Virus
39. Penyakit HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang terjadi karena....
- manusia
 - gonta-ganti pasangan
 - narkoba
 - pasangan serasi
 - tidak selingkuh

40. Berikut ini yang bukan merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang menderita penyakit AIDS adalah....
- A. obat terlarang
 - B. gonta-ganti pasangan
 - C. melakukan hubungan badan dengan ibu hamil yang sudah terkontaminasi HIV
 - D. melakukan sex diluar nikah
 - E. jarum suntik

II. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan jelas!

1. Sebutkan tiga macam pola pertahanan permainan sepak bola ?
2. Sebutkan tiga jenis pukulan servis dalam permainan bulu tangkis!
3. Jelaskan tujuan dari taktik penyerangan dalam permainan sepak bola ?
4. Jelaskan pengertian istilah DEUCE dalam permainan bulutangkis ?
5. Jelaskan istilah Vivot dalam permainan bola basket ?

