

**ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : X / Ganjil

1. Kejuaraan bulutangkis internasional untuk kategori putra yaitu ...
 - a. Thomas cup
 - b. Uber cup
 - c. Sudirman cup
 - d. Internasional cup
 - e. Liga djarum

2. Kejuaraan bulutangkis internasional untuk kategori putri yaitu ...
 - a. Thomas cup
 - b. Uber cup
 - c. Sudirman cup
 - d. Internasional cup
 - e. Liga djarum

3. Induk organisasi bulu tangkis internasional di Indonesia adalah....
 - a. PSSI
 - b. IPSI
 - c. PERBASASI
 - d. PBUSI
 - e. PBSI

4. Jenis pukulan yang meluncurkan shuttlecock ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net disebut ...
 - a. Dropshot
 - b. Smash
 - c. Drive
 - d. Forehand
 - e. Service

5. Jenis pukulan yang meluncurkan shuttlecock tinggi jauh ke daerah belakang lawan disebut ...
 - a. Dropshot
 - b. Smash
 - c. Drive
 - d. Forehand
 - e. Lob

6. Dalam olahraga bulutangkis jenis pukulan keras dan tajam untuk mematikan lawan disebut ...
 - a. Service
 - b. Lob
 - c. Drive
 - d. Netting

- e. Smash
7. Tinggi net pada olahraga bulutangkis adalah ...
- a. 1 meter
 - b. 1,2 meter
 - c. 1,43 meter
 - d. 1,52 meter
 - e. 1,55 meter
8. Gerakan berputar dengan salah satu kaki sebagai poros dengan posisi tangan memegang bola basket disebut
- a. Reabound
 - b. Pivot
 - c. Shooting
 - d. Slam dunk
 - e. Reverse
9. Teknik passing yang biasa digunakan pemain sepak bola untuk melakukan operan pendek adalah ...
- a. Kaki bagian dalam
 - b. Telapak kaki
 - c. Kaki bagian punggung
 - d. Kaki bagian luar
 - e. Tumit kaki
10. Dibawah ini yang merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah ...
- a. Menendang bola dengan tumit
 - b. Mengontrol bola dengan tangan
 - c. Mengontrol bola dengan punggung
 - d. Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
 - e. Menendang bola dengan telapak kaki
11. Jika seorang pemain berada di belakang pemain terakhir selain kiper di daerah pertahanan lawan, kemudian bola ditendang maka terjadi....
- a. Free kick
 - b. Corner kick
 - c. Out side
 - d. Off side
 - e. Thrown in
12. Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya disebut....
- a. Kesehatan jasmani
 - b. Kebugaran jasmani
 - c. Kekuatan fisik
 - d. Ketahanan fisik
 - e. Wight training

13. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan disebut latihan....
- Kelenturan
 - Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Agility
 - Kelincahan
14. Suatu latihan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu contohnya....
- Lari
 - Back lift
 - Pull up
 - Squat jump
 - Back up
15. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut....
- Kecepatan
 - Kelincahan
 - Kekuatan
 - Daya ledak
 - Daya gerak
16. Lari menuruni bukit (down hill) merupakan salah satu latihan kecepatan untuk melatih.....
- Kecepatan frekuensi gerak tangan
 - Kecepatan frekuensi gerak kaki
 - Kecepatan frekuensi gerak badan
 - Kekuatan otot
 - Keseimbangan
17. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah....
- Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Daya tahan
 - Kekompakan
 - Kecepatan
18. Berikut ini yang termasuk manfaat kebugaran jasmani adalah....
- Daya tahan dan stamina tubuh berkurang
 - Produktivitas kerja menurun
 - Semangat hidup lemah
 - Kualitas kondisi fisik menurun
 - Kemampuan sirkulasi jantung meningkat
19. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...
- Meningkatkan pertumbuhan badan
 - Meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
 - Pencegahan terhadap wabah penyakit
 - Menanggulangi serangan penyakit

- e. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh
20. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan
- Kelincahan
 - Daya tahan otot
 - Kecepatan
 - Daya ledak
 - Kekuatan
21. Rentang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
- Intensitas
 - Recovery
 - Performance
 - Competition
 - Frekuensi
22. Mula-mula tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan
- Shuttle-run
 - Push-up
 - Sit-up
 - Back-lift
 - Squard-jump
23. kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu yang lama disebut ...
- Kelenturan
 - Kecepatan
 - Keseimbangan
 - Daya tahan
 - Kekuatan
24. Jarak tempuh lari 12 menit dalam tes kebugaran jasmani yang biasa dilakukan diindonesia adalah ...
- 1 km
 - 1,5 km
 - 2 km
 - 2,4 km
 - 2,5 km
25. Teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli agar mendapatkan nilai adalah teknik....
- Passing
 - Smash
 - Mambendung
 - Passing atas
 - Passing bawah
26. Dibawah ini yang merupakan variasi dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli adalah ...
- Menggunakan kepala

- b. Menggunakan punggung
 - c. Menggunakan pinggul
 - d. Menggunakan kaki
 - e. Menggunakan satu tangan
27. Tinggi net untuk putra pada permainan bola voli adalah
- a. 2 meter
 - b. 2,75 meter
 - c. 2,50 meter
 - d. 2,43 meter
 - e. 3 meter
28. Posisi lengan saat melakukan teknik dasar passing dalam permainan bola voli adalah
- a. Dibelakang badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari merenggang
 - b. Mendorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut
 - c. Mengayukan kedua lengan memukul bola
 - d. Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak dan jari-jari renggang
 - e. Mengepal kedua tangan, kemudian diayunkan jika bola datang
29. Teknik mengoper bola dengan cara dipantulkan ke lantai dalam permainan bola basket adalah ...
- a. Chest pass
 - b. Bounce pass
 - c. Javelin pass
 - d. Side pass
 - e. Overhead pass
30. Pemain yang bertugas mengatur tim dalam pertandingan bola basket adalah ...
- a. Power forward
 - b. Small forward
 - c. Center
 - d. Striker
 - e. Guard
31. Pelanggaran bola basket disaat seorang pemain mendorong pemain lawan disebut ...
- a. Jumping
 - b. Foul out
 - c. Travelling
 - d. Pushing
 - e. Blocking foul
32. Teknik mengoper dengan cara dilempar seperti baseball dalam bola basket adalah ...
- a. Bounce pass
 - b. Side pass
 - c. Bounce pass
 - d. Javelin pass
 - e. Overhead pass
33. Teknik shooting dengan cara melompat permainan bola basket adalah ...

- a. Long shoot
 - b. Short shoot
 - c. Banana shoot
 - d. Jump shoot
 - e. Lay up shoot
34. Induk organisasi atletik Indonesia adalah....
- a. PASI
 - b. PSSI
 - c. PBVSI
 - d. KONI
 - e. PBSI
35. Lari termasuk cabang olahraga....
- a. Permainan
 - b. Maraton
 - c. Senam
 - d. Atletik
 - e. Renang
36. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah....
- a. Start pendek
 - b. Start menengah
 - c. Start jongkok
 - d. Start panjang
 - e. Start berdiri
37. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendek adalah....
- a. Kecepatan lari
 - b. Koordinasi gerakan
 - c. Kecondongan badan
 - d. Panjang langkah kaki
 - e. Start/pertolakan
38. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek....
- a. Bersedia, siap, ya
 - b. Siap, ya
 - c. Bersedia, siap
 - d. Ya, siap, bersedia
 - e. Ya, bersedia, siap
39. Nomor-nomor lari jarak pendek yang di perlombakan adalah....
- a. 200 m, 300 m, 400 m
 - b. 100 m, 200 m, 400 m
 - c. 100 m, 200 m, 800 m
 - d. 200 m, 400 m, 800 m
 - e. 100 m, 400 m, 800 m

40. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan lari jarak pendek adalah....
- Membusungkan dada ke depan
 - Sikap badan pada saat lari harus rileks
 - Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin
 - Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak bengkok
 - Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidung dengan sikut sedikit di tekuk 90 derajat
41. Induk organisasi sepakbola dunia adalah....
- PSSI
 - KONI
 - FIFA
 - FIBA
 - FINA
42. Sedangkan induk sepakbola Indonesia adalah....
- FIFA
 - KONI
 - FIBA
 - PSSI
 - FINA
43. World Cup diadakan setiap....
- 4 tahun
 - 2 tahun
 - 3 tahun
 - 5 tahun
 - 6 tahun
44. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak dekat adalah....
- Tumit
 - Punggung kaki
 - Kaki bagian luar
 - Kura kura kaki
 - Kaki bagian dalam
45. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarak jauh adalah....
- Punggung kaki
 - Tumit
 - Kaki bagian luar
 - Kura kura kaki
 - Kaki bagian dalam
46. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola di bawah ini adalah....
- Menendang bola dengan sol sepatu
 - Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - Menendang bola dengan punggung kaki
 - Menendang bola dengan tumit

47. Posisi badan saat menendang bola jarak dekat adalah....
- Dimiringkan ke samping kiri
 - Dimiringkan ke samping kanan
 - Dicondongkan ke depan
 - Tergantung teknik yang dimiliki pemain
 - Dicondongkan ke belakang
48. Induk organisasi renang dunia adalah....
- FINA
 - FIBA
 - IAAH
 - FIFA
 - IITF
49. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut dengan tujuan....
- Mempercepat waktu pengambilan napas
 - Gerakannya sangat konsisten
 - Udara yang dihirup maksimal
 - Udara yang didapat lebih banyak
 - Mempermudah dalam mengambil napas
50. Yang tidak termasuk gaya renang adalah....
- Gaya punggung
 - Gaya anjing
 - Gaya kupu-kupu
 - Gaya dada
 - Gaya bebas

Kunci Jawaban

- A
- B
- E
- A
- E
- E
- E
- A
- D
- B
- D
- B
- C
- C
- A
- B
- D
- E

19. E
20. A
21. B
22. D
23. D
24. D
25. B
26. E
27. D
28. E
29. B
30. E
31. D
32. B
33. D
34. A
35. D
36. C
37. E
38. A
39. B
40. A
41. C
42. D
43. A
44. E
45. C
46. A
47. C
48. A
49. E
50. B