

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : X (Sepuluh)

Hari/Tanggal :
Waktu :

- I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !**
1. Seni Beladiri murni hasil budaya bangsa Indonesia adalah....
 - a. karate
 - b. pencak silat
 - c. kempo
 - d. judo
 - e. wushu

 2. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti....
 - a. mengontrol bola
 - b. menangkap bola
 - c. menepis bola
 - d. menyudul bola
 - e. mengoper bola

 3. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola bagi para pemain selain penjaga gawang adalah....
 - a. kepala
 - b. dada
 - c. tangan
 - d. kaki
 - e. paha

 4. Dalam permainan softball, pemain yang bertugas melambungkan bola adalah....
 - a. set upper
 - b. keeper
 - c. catcher
 - d. pitcher
 - e. striker

 5. Berikut ini yang bukan merupakan perlengkapan permainan softball adalah....
 - a. glove
 - b. topi
 - c. bola
 - d. stick
 - e. kaca mata

6. Berikut ini nomor yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik, kecuali....
- lari
 - lompat
 - renang
 - jalan
 - lempar
7. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah....
- kaki diluruskan
 - kaki dilipat ke belakang
 - kaki dilipat ke depan
 - lutut ditekuk
 - kaki diluruskan ke belakang
8. Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan....
- tangan menopang berat badan
 - mendarat dengan satu kaki
 - mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan
 - mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan
 - mendarat menggunakan betis
9. Gerakan yang benar saat melakukan awalan lompat jauh ketika akan bertumpu adalah....
- tidak mengubah kecepatan dan langkah
 - mengubah kecepatan tapi mengubah langkah
 - tidak mengubah kecepatan tapi mengubah langkah
 - mengubah kecepatan tidak mengubah langkah
 - memperlambat kecepatan
10. Induk organisasi sepak bola nasional Indonesia adalah....
- PBSI
 - PSSI
 - PTMSI
 - PBVS
 - PRSI
11. Sikap dasar khusus pada pencak silat perlu dilatih karena bertindak sebagai dasar....
- kekuatan
 - keseimbangan
 - kelincahan
 - kelentukan
 - kewaspadaan

12. Seorang yang pandai dan berilmu silat tinggi sering disebut....

- a. suhu
- b. pendekar
- c. jawara
- d. pelatih
- e. pembina

13. Berikut ini yang termasuk pukulan bawah adalah....

- a. bandul
- b. sanggah
- c. sodok
- d. tebak
- e. tinju

14. Pada umumnya, sikap khusus dalam pencak silat adalah....

- a. berdiri tegak dua kaki
- b. berdiri tegak satu kaki
- c. berdiri dengan tangan
- d. bertumpu dengan kepala
- e. bertumpu dengan pundak

15. Sikap berdiri dengan membuka kaki, kedua tangan ditekuk disamping pinggang disebut sikap....

- a. berdiri tegak
- b. berdiri kangkang
- c. kuda-kuda
- d. serangan
- e. elakan

16. Kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan disebut dengan....

- a. pelatihan
- b. istirahat
- c. kebugaran jasmani
- d. pemanasan
- e. relaksasi

17. Untuk menjaga kebugaran jasmani dilakukan dengan....

- a. olahraga secara teratur
- b. menjaga kebersihan
- c. menjaga keindahan
- d. menjaga kesegaran

e. menjaga kekutan

18. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut...

- a. kecepatan
- b. kelincahan
- c. kekuatan
- d. daya ledak
- e. daya tahan

19. Latihan push up bertujuan untuk menguatkan.....

- a. otot pinggul
- b. otot tungkai
- c. otot perut
- d. otot lengan
- e. otot leher

20. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah....

- a. kekuatan
- b. fleksibilitas
- c. daya tahan otot
- d. akselerasi
- e. agilitas

21. Berikut ini yang merupakan teknik menahan bola memantul adalah menahan bola dengan menggunakan, kecuali....

- a. perut
- b. kaki bagian dalam
- c. kaki bagian luar
- d. kepala
- e. telapak kaki

22. Berikut ini merupakan teknik dasar sepak bola adalah....

- a. menendang, mengontrol, dan menggiring
- b. servis, passing, dan shooting
- c. menggiring, menangkap, dan smes
- d. smes, blok, dan menendang
- e. chest pass, bounce pass, dan dribel

23. Saat menangkap bola lurus, glove dihadapkan ke arah....

- a. atas
- b. bawah

- c. samping
- d. depan
- e. belakang

24. Dalam permainan softball, pemain yang bertugas melambungkan bola adalah....

- a. set upper
- b. keeper
- c. catcher
- d. pitcher
- e. striker

25. Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah...

- a. tumpuan kaki
- b. pandangan
- c. sikap tangan
- d. sikap badan
- e. semua benar

26. Suatu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri disebut....

- a. seni beladiri
- b. pencak silat
- c. seni berkelahi
- d. seni musik
- e. seni perang

27. Kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap kebebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan disebut dengan....

- a. kebugaran jasmani
- b. istirahat
- c. relaksasi
- d. pemanasan
- e. pelatihan

28. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah....

- a. kekuatan otot
- b. kekuatan badan
- c. daya tahan otot
- d. daya tahan aerobik
- e. daya tahan tubuh

29. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan cara.....

- a. berlari pelan-pelan
- b. berlari cepat-cepat
- c. berlari dari pelan kemudian cepat
- d. berlari dari cepat kemudian pelan
- e. berjalan yang dipercepat

30. Unsur penting pada saat melayang di udara dalam lompat jauh adalah....

- a. tetap terpelihara keseimbangan
- b. menggunakan gaya yang efektif
- c. melayang dengan baik
- d. pusatkan perhatian pada lompatan
- e. mengatur napas

II. ESSAY !!

- 1) Menendang bola dengan perkenaan bola pada kaki bagian tengah-tengah dalam adalah cara menendang bola menggunakan....
- 2) Negara yang berhasil menjadi juara dalam Piala Dunia 2014 adalah....
- 3) Dalam permainan softball melempar bola dapat dibedakan menjadi tiga jenis lemparan, yaitu....
- 4) Istilah atletik dari kata athlos berasal dari bahasa....
- 5) Olahraga atletik ada yang dilakukan di sebuah lintasan (track) dan ada yang dilakukan di lapangan (field), lari termasuk yang dilakukan di....
- 6) Tujuan utama pengambilan awalan dalam lompat jauh adalah....
- 7) Pukulan dalam pencak silat merupakan salah satu serangan yang menggunakan....
- 8) Tangan menggegam, perkenaan pada punggung tangan yang menggenggam, arahnya lurus ke depan, sasaran ke muka atau dada lawan, adalah teknik pukulan....
- 9) Kemampuan sekelompok otot untuk dapat melakukan kontraksi secara berulang dan dalam waktu yang lama disebut latihan....
- 10) Tujuan latihan high pull untuk meningkatkan kekuatan otot...
- 11) Tuliskan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan sepak bola!
- 12) Jelaskan yang kamu ketahui mengenai permainan softball!
- 13) Jelaskan latihan teknik dasar sikap melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya lenting!
- 14) Sebutkan empat aspek dalam pencak silat!
- 15) Jelaskan yang kamu ketahui mengenai kebugaran jasmani!

KUNCI JAWABAN PJOK KELAS 10

PILIHAN GANDA

1. Jawaban: b
2. Jawaban: d
3. Jawaban: c
4. Jawaban: d
5. Jawaban: e
6. Jawaban: c
7. Jawaban: d
8. Jawaban: c
9. Jawaban: a
10. Jawaban: b
11. Jawaban: b
12. Jawaban: b
13. Jawaban: a
14. Jawaban: a
15. Jawaban: b
16. Jawaban: c
17. Jawaban: a
18. Jawaban: a
19. Jawaban: d
20. Jawaban: d
21. Jawaban: a
22. Jawaban: a
23. Jawaban: d
24. Jawaban: d
25. Jawaban: e
26. Jawaban: a
27. Jawaban: a
28. Jawaban: b
29. Jawaban: c
30. Jawaban: a

II. ESSAY !!

1. Jawaban: kaki bagian dalam
2. Jawaban: Jerman
3. Jawaban: lemparan mendatar, lambung, dan menyusur tanah
4. Jawaban: Yunani
5. Jawaban: lintasan
6. Jawaban: meraih kecepatan
7. Jawaban: lengan atau tangan
8. Jawaban: bandul
9. Jawaban: daya tahan otot
10. Jawaban: lengan dan bahu
11. Jawaban:
 - a. Nilai kerja sama
 - a. Nilai sportivitas
 - b. Nilai disiplin
 - c. Nilai kesehatan
2. Jawaban: softball adalah olahraga permainan yang menggunakan bola kecil dan dimainkan secara beregu. Softball diciptakan oleh seseorang berkebangsaan Amerika Serikat yang bernama George Hancock pada tahun 1887 di Chicago. Pada saat itu, softball dikenal dalam bentuk permainan dalam ruangan atau di tempat tertutup, tetapi pada tahun 1930 H. Piscer dan M.J. Panley mengubahnya menjadi permainan di lapangan terbuka
3. Jawaban:
 - a. Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat atau matras.
 - a. Melenting di udara dengan awalan 3-4 langkah dan mendarat pada bak lompat atau matras dengan kedua kaki rapat.

2. Jawaban: empat aspek dalam pencak silat, yaitu aspek olahraga, aspek kesenian, aspek seni beladiri, dan aspek kerohanian
3. Jawaban: kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.