



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 20.../20...

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : X / 2 (Genap)
Hari, Tanggal :, 20..
Alokasi Waktu : 90 menit

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

1. Berikut ini nomor lari jarak pendek yang dilombakan....
 - a. maraton
 - b. 500 m
 - c. 50 m
 - d. 100 m
 - e. 150 m
2. Mengoper bola kepada teman dengan teknik tertentu disebut....
 - a. passing
 - b. smes
 - c. servis atas
 - d. servis bawah
 - e. membendung
3. Gerakan berputar dengan satu kaki sebagai poros dan posisi tangan memegang bola basket disebut....
 - a. rebound
 - b. pivot
 - c. slam dunk
 - d. shooting
 - e. reverse
4. Kedua tangan yang memegang bola dalam keadaan melayang adalah cara melakukan....
 - a. set up
 - b. lay up shoot
 - c. over head shoot
 - d. jump shut
 - e. blocking
5. cara memukul kok dalam permainan bulu tangkis terbagi menjadi....
 - a. tiga bagian
 - b. lima bagian
 - c. enam bagian
 - d. dua bagian
 - e. satu bagian
6. Induk organisasi bulu tangkis nasional di Indonesia adalah....
 - a. PSSI
 - b. IPSI
 - c. PERBASASI
 - d.
 - e. PBSI
7. Ukuran diameter bola tenis meja, yaitu....
 - a. 30 cm
 - b. 40 cm
 - c. 50 cm
 - d. 60 cm
 - e. 70 cm
8. Dalam tenis meja, bola dipotong aranya disebut....
 - a. spin
 - b. push
 - c.
 - d. lob
 - e. smes
9. Sudut sektor tolakan lapangan tolak peluru adalah....
 - a. 30 derajat
 - b. 60 derajat
 - c. 50 derajat
 - d. 45 derajat
 - e. 40 derajat
10. Permainan bola voli diciptakan oleh....
 - a. Spalding
 - b. Ir. Soeratin
 - c. Guerin
 - d. Gr. Alfert
 - e. W. G.Morgan
11. Gerakan maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut....
 - a. lari
 - b. jalan cepat
 - c. atletik
 - d. sprint
 - e. maraton
12. Dalam tolak peluru, pada persiapan menolak, peluru ditempelkan pada....
 - a. dada
 - b. tangan
 - c. bahu
 - d. leher
 - e. perut
13. Pukulan memutar (mawasi tsuki) dilakukan dengan diawali dari sisi....
 - a. pinggang
 - b. depan
 - c. kiri
 - d. bawah
 - e. kanan
14. Kata karate punya pengertian....
 - a. tangan tertutup
 - b. tangan kosong
 - c. tangan berat
 - d. tangan terbuka
 - e. tangan bertenaga
15. kuda-kuda yang dilakukan dengan kaki belakang diteguk dan posisi lutut serta ibu jari sejajar adalah....
 - a. kokutsu
 - b. zen kutsu dachi
 - c. naiko ashi dachi
 - d. kiba dachi
 - e. gedan barai
16. Mae geri adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan ke....

- a. depan
b. belakang
c. samping
- d. atas
e. bawah
17. Tes lari selama 12 menit disebut tes....
a. jogging
b. aerobik
c. senam
- d. skj
e. interval training
18. Latihan stamina dapat meningkatkan kemampuan organ berikut, kecuali....
a. jantung
b. paru-paru
c. pusat saraf
- d. zat kimia dalam otot
e. hati
19. Kemampuan daya tahan organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan submaksimal intensitasnya disebut....
a. daya tahan umum
b. daya tahan otot lokal
c. basic endurance
d. stamina
e. daya tahan spesial
20. Berikut latihan dibawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan, kecuali....
a. push up
b. squat thrust
c. angkat tubuh
- d. tarik tambang
e. sit up
21. Olahraga permainan dimainkan oleh banyak orang, pembagian tugas untuk memudahkan koordinasi harus dilakukan termasuk dalam permainan bola basket, Tugas pokok pemain Forward adalah
a. membendung tembakan lawan
b. menghalangi lawan
c. menjaga daerah pertahanan
d. menyusup ke pertahanan lawan
e. menghibur kawan
22. Kecerdasan pemain SMK sangat dibutuhkan harus mampu mengambil keputusan yang cermat dan tidak menyulitkan dirinya maupun temannya, Pertahanan yang paling tepat dan cocok saat bola masih berada di tengah lapangan adalah
a. zona defending
b. zona attacking
c. zone controlling
- d. zona marking
e. zona marketing
23. Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola, kaki kiri bertumpu disamping bola, lutut sedikit ditekuk, badan condong ke belakang, pandangan focus ke arah bola, bidik bola tepat dibagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki, uraian tersebut adalah tehnik dasar sepak bola yaitu
a. menendang dengan kaki bagian dalam
b. menendang bola dengan punggung kaki
c. menendang bola dengan ujung kaki
- d. menendang bola dengan kura-kura kaki
e. menendang bola dengan telapak kaki
24. Permainan sepak bola jadi tambah seru dan menegangkan, tambah seru jika salah satu regu mampu mencetak gol, Makanya tidak salah bila semua pemain mengerahkan seluruh kemampuannya untuk itu salah satunya yang ditonjolkan oleh anak-anak SMK, Pemain ini bahu membahu bekerjasama mencetak gol, sayang tembakannya mengenai pemain bertahan tim lawan dan keluar melalui samping gawang dan mengakibatkan
a. tendangan pinalty
b. tendangan gawang
c. tendangan sudut
d. tendangan bebas langsung
e. tendangan bebas tak langsung
25. Permainan sepak bola dimainkan didalam lapangan yang sangat luas, untuk itu kerjasama antara Pemain sangat dibutuhkan.jika dianalisis dengan cermat Tugas utama seorang gelandang (midfielder) adalah
a. membagi-bagi bonus kemenangan dari sponsor
b. membagikan kenangan manis pada penonton yang terpilih
c. membagi bola dan mengatur serangan
d. membagi seragam tim yang digunakan dalam pertandingan
e. membagi-bagi pengalaman kepada adik kelas
26. Dibawah ini adalah urutan yang benar jika kita melakukan roll belakang yang diperagakan saat penilaian ketangkasan, Anggota badan yang menyentuh matras dimulai dari
a. punggung, tengkuk, tangan, kaki
b. kaki, panggul, tangan, kaki
c. kaki, punggung, tangan, kaki
d. kaki, panggul, punggung, tengkuk, tangan, kaki
e. kaki, panggul, tangan, kaki
27. Dengan penguasaan berbagai macam ketrampilan senam lantai atau senam ketangkasan sangatlah diuntungkan karena tanpa disadari murid dibekali kecakapan hidup yang bisa dikembangkan sebagai
a. actor laga atau sirkus
b. penulis cerita
c. penikmat ketoprak
d. mantenen
e. juru lampu dan cameramen
28. Gerak langkah kaki, ayunan lengan, kombinasi gerak langkah, kombinasi ayunan lengan merupakan beberapa tehnik pada ...
a. senam militer
b. senam si buyung
c. senam pagi
d. senam irama

- c. senam kegel
29. Senam aerobik identik dengan wanita, pemahaman hal tersebut sebetulnya kurang pas, karena Laki-laki pun akan merasakan manfaatnya makanya sekelompok siswa SMK rajin berlatih senam aerobik. tujuan orang melakukan Senam aerobik adalah
- untuk penyembuhan penyakit
 - untuk pembentukan tubuh
 - untuk rehabilitasi cedera
 - untuk meningkatkan kebugaran jasmani
 - untuk menghibur sakit hati
30. Latihan senam aerobik akan terasa manfaatnya bila dilakukan sedikitnya tiga sampai lima hari dalam seminggu, untuk itu tidaklah mengherankan jika sekelompok siswa SMK rajin berlatih demi menjaga penampilannya latihan ini sekurang – kurangnya dilaksanakan setiap latihan selama
- 10 menit
 - 15 menit
 - 20 menit
 - 25 menit
 - 30 menit
31. Komponen kondisi fisik yang dimiliki manusia sebagai karunia Tuhan cukup banyak ragamnya, semua harus dioptimalkan, dilatih agar selalu terjaga, terutama kekuatan disamping memiliki kekuatan, pelajar atau atlet juga harus memiliki kecepatan, Pernyataan berikut sesuai dengan kecepatan
- kemampuan jogging
 - kemampuan makan yang banyak
 - kemampuan membawa perlengkapan banyak
 - kemampuan mendapat hadiah yang banyak
 - kemampuan menempuh jarak dalam waktu singkat
32. Seseorang dapat dikatakan lincah bila orang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh, dibawah ini adalah contoh latihan kelincuhan
- shuttle run
 - push up
 - back up
 - squat jump
 - lompat lurus
33. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot jantung adalah
- lari cepat
 - push up
 - lari jarak jauh
 - lompat-lompat
 - angkat beban
34. Masyarakat desa heran melihat salah satu warganya karena setiap hari terus berlari disela kegiatan sekolahnya yang sangat padat, kegiatan siswa tersebut untuk meningkatkan kebugaran. sedangkan organ tubuh yang terlatih yaitu
- jantung dan paru
 - kekuatan dan ketahanan
 - ketahanan otot kaki
 - kesehatan pribadi
 - daya tahan matahari
35. Untuk mencapai prestasi olahraga Atlet harus bersungguh-sungguh latihan teratur dan terukur, Salah satu manfaat dari latihan kekuatan adalah
- menurunkan kadar lemak
 - menurunkan berat badan
 - menghindari latihan berat
 - meningkatkan kecepatan
 - menghindari resiko cedera
- II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !**
- Permainan bola voli dimainkan secara....
 - Berat kok dalam permainan bulu tangkis adalah....
 - Jelaskan apa yang dimaksud dengan passing dalam permainan bola basket....
 - Jelaskan cara melakukan pukulan backhand dalam tenis meja....
 - Sebutkan kuda-kuda dalam olahraga karate....

KUNCI JAWABAN

1.	D	6	E	11	B	16	A	21	D	26	D	31	E
2	A	7	B	12	C	17	B	22	D	27	A	32	A
3	B	8	C	13	A	18	E	23	A	28	E	33	C
4	B	9	D	14	B	19	B	24	C	29	B	34	A
5	A	10	E	15	A	20	E	25	C	30	D	35	E

II. ESSAY!!!

1. Jawaban:
bereggu.
2. Jawaban:
5,50 gram.
3. Jawaban:
mengoper atau memberikan bola kepada pemain lain ke tim yang sama.
4. Jawaban:
 - a. Posisi siap dengan kaki terbuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan.
 - b. tangan kanan memegang bet dengan posisi backhand.
 - c. tarik tangan kanan yang memegang bet kesebelah kiri.
 - d. ayunkan kembali tangan yang memegang bet kedepan sehingga bola terpukul bet dengan posisi backhand.
 - e. tangan yang memukul tidak menjulur jauh, tetapi berhenti.
5. Jawaban:
 - a. kuda-kuda berdiri normal (heisoku dachi)
 - b. berdiri kaki terbuka (hachiji dachi)
 - c. berdiri tunggang kuda (kiba dachi)
 - d. kuda-kuda dengan tekuk kedepan (zen kutsu dachi)
 - e. kuda-kuda tekuk kaki kebelakang (kokutsu dachi)
 - f. kuda-kuda dengan kedua kaki ditekuk (neiko ashi dachi)