



PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT

PKBM "MITRA MANDIRI"

Sekretariat : Blok Tangsi Jl. Tegagalung Ds. Benda,
Kecamatan Karangampel – Kabupaten Indramayu

ULANGAN SUMATIF AKHIR SEMESTER 1

Mata Pelajaran : Penjaskes

Hari/Tanggal :

Program : Paket C Kelas _____

Waktu : 90 menit

Pilihlah salah satu jawaban dari soal-soal berikut dengan tepat!

1. Induk organisasi atletik Indonesia adalah....
 - A. PASI
 - B. PSSI
 - C. PBVSI
 - D. KONI
 - E. PBSI
2. Lari termasuk cabang olahraga....
 - A. Permainan
 - B. Maraton
 - C. Senam
 - D. Atletik
 - E. Renang
3. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarakpendek adalah....
 - A. Start pendek
 - B. Start menengah
 - C. Start jongkok
 - D. Start panjang
 - E. Start berdiri
4. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendekadalah....
 - A. Kecepatan lari
 - B. Koordinasi gerakan
 - C. Kecondongan badan
 - D. Panjang langkah kaki
 - E. Start/pertolakan
5. 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
6. Nomor-nomor lari jarak pendek yang di perlombakanadalah....
 - 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
7. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan lari jarakpendek adalah....
 - A. Membusungkan dada ke depan
 - B. Sikap badan pada saat lari harus rileks
 - C. Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin

- D. Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakanujung telapak kaki dengan lutut agak bengkok
 - E. Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidungdengan sikut sedikit di tekuk 90 derajat
8. Lari jarak 50 – 100 m adalah lari jarak....
- A. Sedang
 - B. Jauh
 - C. Estafet
 - D. Pendek
 - E. Maraton
9. Start jongkok di gunakan untuk nomor lari....
- A. Maraton
 - B. Estafet
 - C. Jarak Pendek
 - D. Jarak Panjang
 - E. Jarak Menengah
10. Induk organisasi sepakbola dunia adalah....
- A. PSSI
 - B. KONI
 - C. FIFA
 - D. FIBA
 - E. FINA
11. Sedangkan induk sepakbola Indonesia adalah....
- A. FIFA
 - B. KONI
 - C. FIBA
 - D. PSSI
 - E. FINA
12. World Cup diadakan setiap....
- A. 4 tahun
 - B. 2 tahun
 - C. 3 tahun
 - D. 5 tahun
 - E. 6 tahun
13. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarakdekat adalah....
- A. Tumit
 - B. Punggung kaki
 - C. Kaki bagian luar
 - D. Kura kura kaki
 - E. Kaki bagian dalam
14. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarakjauh adalah....
- A. Punggung kaki
 - B. Tumit
 - C. Kaki bagian luar
 - D. Kura kura kaki
 - E. Kaki bagian dalam
15. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola di bawahini adalah....
- A. Menendang bola dengan sol sepatu
 - B. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - C. Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - D. Menendang bola dengan punggung kaki
 - E. Menendang bola dengan tumit
16. Posisi badan saat menendang bola jarak dekat adalah....
- A. Dimiringkan ke samping kiri

- B. Dimiringkan ke samping kanan
 - C. Dicondongkan ke depan
 - D. Tergantung teknik yang dimiliki pemain
 - E. Dicondongkan ke belakang
17. Induk organisasi renang dunia adalah....
- A. FINA
 - B. FIBA
 - C. IAAH
 - D. FIFA
 - E. IITF
18. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut dengantujuan....
- A. Mempercepat waktu pengambilan napas
 - B. Gerakannya sangat konsisten
 - C. Udara yang dihirup maksimal
 - D. Udara yang didapat lebih banyak
 - E. Mempermudah dalam mengambil napas
19. Yang tidak termasuk gaya renang adalah....
- A. Gaya punggung
 - B. Gaya anjing
 - C. Gaya kupu-kupu
 - D. Gaya dada
 - E. Gaya bebas
20. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, oleh sebab itudinamakan....
- A. Butterfly style
 - B. Dolpyn style
 - C. Dog style
 - D. Crawl
 - E. Tigerstyle
21. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dibagi duagerakan menekan dan gerakan....
- A. Memukul
 - B. Memutar
 - C. Mendorong
 - D. Mengayun
 - E. Kembali ke posisi semula
22. Posisi badan renang gaya bebas adalah....
- A. Sehorizotal mungkin dengan air
 - B. Posisi badan lebih tinggi dari kaki
 - C. Kepala lebih tinggi dari kaki
 - D. Seluruh anggota badan tegang
 - E. Kepala masuk ke air kira kira 7 cm
23. Gerakan mengambil napas renang gaya bebas dilakukandengan cara....
- A. Memutar kepala ke kiri
 - B. Pada saat kepala naik ke atas permukaan air
 - C. Menarik kepala ke depan
 - D. Memutar kepala ke bawah
 - E. Memutar kepala ke kiri dan kanan
24. Gejala jasmani akibat kecanduan narkotik adalah....
- A. Kondisi badan lemah
 - B. Mudah tersinggung
 - C. Daya pikir lemah
 - D. Menjadi pemalas
 - E. Kelebihan berat badan

25. Apabila seseorang kecanduan narkotik adalah....
- A. Senang
 - B. Pusing
 - C. Cemas gelisah
 - D. Muntah-muntah
 - E. Bugar
26. Obat yang sering digunakan oleh kaum remaja adalah....
- A. Ekstasi
 - B. Aspirin
 - C. Minuman keras
 - D. Anabulik
 - E. Cutian
27. Yang tidak termasuk jenis obat/depresan berikut ini adalah....
- A. Sedatif
 - B. Barbiturat
 - C. Obat tidur
 - D. Alkohol
 - E. Morfin
28. Yang termasuk jenis kelompok ganja adalah....
- A. Narkotik
 - B. Marijuana
 - C. Antatonim
 - D. Anabolik
 - E. Cafein
29. Permainan *soft ball* mirip dengan permainan....
- A. Curling
 - B. Rounders
 - C. Crouquet
 - D. Kasti
 - E. Rabby
30. Teknik lemparan dengan ayunan atas dinamakan....
- A. Overhand throw
 - B. Side arm throw
 - C. Underhand throw
 - D. Base ball throw
 - E. Overhand arm throw
31. Pada saat menangkap bola gerakan tangan lurus kearah bola didepan ke atas kepala. Hal ini merupakan teknik menangkap....
- A. Fly ball
 - B. Straight ball
 - C. Pitcher
 - D. Ground ball
 - E. Side ball
32. Pukulan yang di lakukan tanpa mengayunkan lengan disebut....
- A. Full swing
 - B. Full
 - C. Bunt
 - D. Swing
 - E. Back swing
33. Permainan soft ball diciptakan oleh....
- A. Per Hendrik ling
 - B. Gulick hasley

- C. William G Morgan
 - D. Dr. James A. Naismith
 - E. George Hancock
34. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah....
- A. Elastisitas otot dan ligament
 - B. Ligamen dan tendon
 - C. Bentuk sendi, elastisitas otot dan ligament
 - D. Bentuk sendi dan elastisitas otot
 - E. Persendian dan anatomi tubuh
35. Kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) dinamakan....
- A. Kekuatan
 - B. Keseimbangan
 - C. Kelentukan
 - D. Kelincahan
 - E. Kecepatan
36. Yang tidak termasuk butir tes dan pengukuran jasmani siswa SMA adalah....
- A. Lari jauh 1000 meter putra
 - B. Loncat tegak
 - C. Angkat tubuh 30 detik
 - D. Lari cepat 100 meter
 - E. Baring duduk 60 detik
37. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah....
- A. Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
 - B. Meningkatkan kecepatan
 - C. Meningkatkan kelentukan persendian
 - D. Meningkatkan kekuatan otot
 - E. Meningkatkan daya tahan tubuh
38. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anak adalah....
- A. Kurang aktif bergerak
 - B. Kekurangan gizi
 - C. Kekurangan lemak
 - D. Kekurangan protein
 - E. Kekurangan lemak
39. Bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan adalah....
- A. Latihan interval
 - B. Latihan grass drill
 - C. Latihan-latihan tahanan
 - D. Latihan fartlek
 - E. Latihan wind sprint
40. Sikap permulaan guling lenting adalah....
- A. Sikap setengah jongkok
 - B. Sikap jongkok
 - C. Tidur telentang
 - D. Berdiri
 - E. Duduk