SMA IT MANBA'UL HUDA

ULANGAN AKHIR SEMESTER

TAHUN AJARAN 2022/2023

Nama :
Kelas : 11
Mapel : PENJASKES

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a, b, c atau d didepan jawaban yang benar !

1. Sumber Gerakan pada waktu menendang bola adalah.....
   a. Pangkal paha
   b. Pergelangan kaki
   c. Lutut
   d. Tungkai atas dan bawah
2. Bagian kaki yang tepat untuk menggiring bola adalah....
   a. Kaki bagian dalam
   b. Bagian bawah
   c. Bagian luar
   d. Punggung kaki
3. Tujuan bermain sepakbola dengan peraturan sederhana adalah.....
   a. Meningkatkan Teknik dan taktik
   b. Meningkatkan keterampilan Teknik dasar
   c. Meningkatkan prestasi
   d. Meningkatkan stamina
4. Jika terjadi handball dalam daerah pertahanan finalty oleh pemain bertahan maka hukumannya...
   a. Tendangan sudut
   b. Tendangan bebas
   c. Tendangan finalty
   d. Tendangan gawang
5. Yang termasuk pelanggaran dalam permainan sepakbola adalah.....
   a. Merebut bola
   b. Menendang bola ke luar lapangan
   c. Menghalangi lawan
   d. Penjaga gawang
6. Permainan sepakbola berlangsung 2 babak, tiap babak.....menit
   a. 30 menit
   b. 35 menit
   c. 40 menit
   d. 45 menit
7. Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain beregu.....pemain
   a. 5 orang

LIVEWORKSHEETS

b. 6 orang
c. 10 orang
d. 11 orang

8. Apa induk organisasi sepakbola dunia.....
   a. PSSI
   b. IAAF
   c. FIFA
   d. PERBASI
9. Dalam bermain futsal pemain inti di lapangan berjumlah.....pemain
   a. 6 pemain
   b. 5 pemain
   c. 6 pemain
   d. 11 pemain
10. Teknik dasar dalam bermain sepakbola adalah.....
    a. Menggiring
    b. Backhand
    c. Fore hand
    d. Smash
11. Pukulan pertama untuk memulainya permainan bola volley di sebut.....
    a. Passing
    b. Servis
    c. Blocking
    d. Smes
12. Yang tidak termasuk Teknik dasar bola volley adalah.....
    a. Shooting
    b. Passing
    c. Blocking
    d. Passing
13. Dalam permainan bola volley setiap regu diperbolehkan memainkan bola maksimal.....
    a. 2 kali
    b. 3 kali
    c. 4 kali
    d. 5 kali
14. Jumlah pemain bola volley setiap regunya berjumlah....
    a. 5 orang
    b. 6 orang
    c. 7 orang
    d. 8 orang
15. Tinggi net bola volley putri....
    a. 2,44 m
    b. 2,24 m
    c. 2,43 m
    d. 2,34 m
16. Induk organisasi bolla volley Indonesia adalah.....

LIVEWORKSHEETS

a. PBSI
b. IBF
c. PERBASI
d. PBVSI

17. Yang termasuk kesalahan dalam melakukan servis adalah.....
    a. Melakukan servis sambal melompat
    b. Melakukan srvis dengan tangan kiri
    c. Bola servis menyentuh net
    d. Bola servis tidak di lambungkan terlebih dahulu
18. Permainan bola volley di awali dengan.....
    a. Smash
    b. Servis
    c. Passing
    d. Jump ball
19. Teknik permainan bolla volley yang di gunakan untuk menyerang adalah.....
    a. Servis
    b. Smash
    c. Passing
    d. Jump ball
20. Yang termasuk lingkup olahraga bola kecil adalah.....
    a. Sepakbola
    b. Bolla volley
    c. Bola basket
    d. Bulu tangkis
21. Yang termasuk lingkup olah raga bola besar adalah.....
    a. Sepak bola
    b. Bulu tangkis
    c. Tenis meja
    d. Kasti
22. Panjang lapang bola volley.....
    a. 9 m
    b. 10 m
    c. 18 m
    d. 16 m
23. Lebar lapang bola volley adalah....
    a. 10 m
    b. 8 m
    c. 9 m
    d. 7 m
24. Pada lomba lari sambung /estafet cara start yang di gunakan pelari pertama adalah....
    a. Start jongkok
    b. Start berdiri
    c. Start statis
    d. Start dinamis

LIVEWORKSHEETS

25. Aba-aba dalam start jongkok adalah..
    a. Awas...ya..
    b. Bersedia....awas....ya..
    c. Lari terus
    d. Ayooo....
26. Saat pemindahan tongkat estafet dari pelari pertama ke pelari kedua sebelum di terima tongkat terjatuh, bagaimana mengatasi hal tersebut agar tidak menyalahi aturan perlombaan....
    a. Pelari 2 terus berlari tanpa membawa tongkat
    b. Pelari 2 mengambil tongkat terus berlari
    c. Pelari 1 membiarkan tongkat terjatuh
    d. Pelari 1 mengambil tongkat yang terjatuh kemudian memberikan ke pelari ke 2
27. Untuk memaksimalkan kecepatan pada lari sambung, pelari saat menerima tongkat sebaiknya....
    a. Diam menunggu tongkat di berikan
    b. Sebelum tongkat di berikan sudah bergerak lari
    c. Menerima tongkat lalu berlari
    d. Diam saja
28. Salah satu cara untuk memasuki garis finis dalam olah raga lari jarak pendek adalah.....
    a. Membusungkan dada ke depan
    b. Hentika kecepatan pada saat finis
    c. Melompat ke depan pada saat finish
    d. Mengurangi kecepatan pada saat finis
29. Yang merupakan jarak lari jarak pendek adalah.....
    a. 100 m
    b. 1000 m
    c. 1500 m
    d. 2000 m
30. Untuk mengukur sebuah kekuatan dan juga daya tahan dari otot perut sebaiknya melakukan Latihan dengan cara.....
    a. Push up
    b. Back up
    c. Sit up
    d. Squat jump
31. Negara yang pertama kali membuat peraturan sepakbola adalah.....
    a. Inggris
    b. Brazil
    c. Jerman
    d. Korea
32. Dalam permainan sepakbola apabila terjadi gol permulaan permainan di mulai dari....
    a. Tendangan daerah gawang
    b. Lemparan ke dalam
    c. Titik tengah lapangan
    d. Tepian lapangan

LIVEWORKSHEETS

33. Seorang pemain sepakbola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan adalah.....

    a. Kapten kesebelasan
    b. Libero
    c. Kiper
    d. Striker

34. Lemparan ke dalam pada permainan sepakbola dilakukan apabila....

    a. Bola melewati garis tengah
    b. Bola keluar melewati garis gawang
    c. Bola melewati garis samping
    d. Bola masuk ke dalam gawang

35. Jika seorang pemain sepakbola menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan di sebut....

    a. Kick off
    b. Off side
    c. Corner
    d. Throw in

36. Bola yang keluar terjadi saat bola menggelinding atau terbang melewati garis dinamakan.....

    a. Foul
    b. Kick off
    c. Out
    d. Goal

37. Kick off pertandingan sepakbola dapat di lakukan dalam kondisi sebagai berikut kecuali....

    a. Ketika terjadi pelanggaran
    b. Ketika terjadi goal
    c. Ketika pertandingan di mulai
    d. Ketika babak kedua di mulai

38. Kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....

    a. Diluruskan
    b. Disilangkan
    c. Direndahkan
    d. Dilipat

39. Pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....

    a. Mengarah ke bola
    b. Mengarah ke atas
    c. Mengarah ke bawah
    d. Mengarah ke belakang

40. Otot leher yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....

LIVEWORKSHEETS

a. Dikeraskan
b. Dikendurkan
c. Dilenturkan
d. Dilemaskan

LIVEWORKSHEETS