PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMA IT BAITURROHMAN GARUT
Email : sma_it_baiturrohman@yahoo.co.id | NSS : 32021137054 | NPSN : 69856918
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG (PSAJ)
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	: SMA IT BAITURROHMAN	**No. peserta**	**:**
Mata Pelajaran	: PJOK	Hari, Tanggal	: , Maret 2024
Kelas	: XII (Dua Belas)	Waktu	: 120 Menit
Nama	:	**Jumlah soal**	**: PG 40 esay 5**

PETUNJUK PENGERJAAN :
1. Bacalah Basmalah sebelum menjawab pertanyaan
2. Kerjakanlah soal yang mudah terlebih dahulu
3. Bacalah Hamdallah setelah selesai menjawab semua soal
4. Bekerjalah dengan penuh kejujuran dan rasa tanggung jawab

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

1. Pola Yang Diterapkan Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Tujuan Untuk Menghalau Dan Mempertahankan Gawang Dari Serangan Lawan, Sehingga Tidak Terjadi Gol Disebut Pola .....
   A. Penyerangan
   B. Pertahanan
   C. Gerakan Tersusun
   D. Pertahanan Yang Rapat
   E. Mencari Ruang Kosong

2. Sejak 500 Tahun Yang Lalu Sepak Bola Dikenal Di Negara Cina Dengan Nama .....
   A. Epyskiros
   B. Choule
   C. Harpastrum
   D. Tsu Chu
   E. Minonete

3. Pada Permainan Sepak Bola Pola Pertahanan Ini Dilakukan Dengan Susunan Pemain5:3:2, Berarti Angka 5, Yaitu .....
   A. Pemain Depan
   B. Pemain Tengah
   C. Pemain Gelandang
   D. Pemain Sayap
   E. Pemain Belakang

4. Suatu Bentuk Permainan Yang Dilakukan Oleh Tim Dengan Susunan Pemain Tertentu Yang Bertujuan Untuk Menghancurkan Pertahanan Lawan Dan Memenangkan Permainan Adalah Pola ..... Dalam Permainan Sepak Bola.
   A. Pertahanan
   B. Penyerangan
   C. Campuran
   D. Individu
   E. Beregu

5. Teknik-Teknik Berikut Adalah Teknik Dalam Permainan Bola Voli, Kecuali .....
   A. Servis
   B. Passing
   C. Smes
   D. Membuang Bola
   E. Blok

6. Pada Permainan Bola Basket Penyerangan Yang Dilakukan Tanpa Menggunakan Pola Tertentu, Penyerangan Ini Tergantung Pada Penguasaan Teknik, Kemampuan Individu, Dan Kesempurnaan Fisik Setap Anggota Regu Disebut Pola Penyerangan .....
   A. Berpola
   B. Cepat
   C. Bebas
   D. Bervariasi
   E. Terprogram

7. Penyerangan Pada Permainan Bola Basket Yang Dilakukan Syarat-Syarat Tertentu, Merupakan Penyerangan .....
   A. Berpola
   B. Cepat
   C. Bebas
   D. Bervariasi
   E. Terprogram

8. Sistem Ini Dalam Permainan Bola Basket Sangat Baik Untuk Penyerangan Terhadap Pertahanan Daerah Maupun Pertahanan Satu Lawan Satu. Hal Ini Dilakukan Jika Regu Tersebut Memiliki Dua Orang Pemain Jangkung, Yaitu Sistem .....
   A. Ault Mann
   B. Diamond
   C. Berpola
   D. Cepat
   E. Bebas

9. Pola Pertahanan Daerah Ini Berprinsip Pada Tugas Masing-Masing Pemain Untuk Menjaga

LIVEWORKSHEETS

Daerahnya. Dalam Bola Basket Disebut Pertahanan .....

A. Man To Man
B. Campuran
C. Zone Defence
D. Ault Mann
E. Diamond

10. Permainan Bola Basket Dimainkan Selama ..... Dibagi Dalam Empat Babak.

A. 2 × 15 Menit
B. 2 × 20 Menit
C. 2 × 25 Menit
D. 2 × 30 Menit
E. 2 × 35 Menit

11. Organisasi Bola Basket Seluruh Indonesia Adalah ……

A. PBSI
B. PERBASASI
C. IBSI
D. PERCASI
E. PERBASI

12. Pukulan Bola Yang Dilakukan Dari Sebelah Sisi Kanan Lapangan Dengan Arah Diagonal Ke Lapangan Lawan Sebagai Pembuka Permainan Dengan Melewati Atas Net Dalam Permainan Bulu Tangkis, Disebut Pukulan .....

A. Servis
B. Lob
C. Smes
D. Drive
E. Dropshot

13. Dalam Permainan Bola Voli, Tiga Pemain Harus Diblokir, Satu Orang Bertanggung Jawab Atas Pertahanan Daerah Tengah Dan Dua Orang Untuk Pertahanan Daerah Belakang. Ini Merupakan Sistem Pertahanan .....

A. 3:1:2
B. 3:2:1
C. 3:0:3
D. 1:3:2
E. 2:2:3

14. Teknik-Teknik Berikut Ini Adalah Teknik Dalam Olahraga Bola Voli, Kecuali .....

A. Servis
B. Passing
C. Smash
D. Membuang Bola
E. Blok

15. Induk Organisasi Cabang Olahraga Bola Voli Dunia Adalah .....

A. PSSI
B. IVPB
C. IVBF
D. FIVB
E. FIBA

16. Servis Pertama Pada Bulu Tangkis Disebut Dengan Nama .....

A. Horizontal
B. Vertikal
C. Bilik Kiri
D. Diagonal
E. Bilik Kanan

17. Pukulan Overhead Disebut Dengan Pukulan .....

A. Servis
B. Smash
C. Drop Shot
D. Netting
E. Backhand

18. Backhand dalam olahraga Bulutangkis Biasanya Dipakai Untuk .....

A. Memukul Bola Yang Melambung Tinggi
B. Memukul Bola Yang Dekat Diatas Kepala
C. Memukul Bola Datar
D. Memukul Bola Didepan Net
E. Memukul Bola Lurus Dan Tajam

19. Pukulan Bulu Tangkis Untuk Jarak Pendek Disebut Dengan .....

A. Flick
B. Lob
C. Smash
D. Chop
E. Dropshot

20. Salah Satu Teknik Dasar Dalam Bulutangkis Yang Sangat Penting Untuk Dikuasai Dengan Baik Oleh Setiap Pemain Bulutangkis Pemula Adalah .....

A. Berdiri Dengan Kepala
B. Bergulung
C. Lompat Harimau
D. Lompat Ikan
E. Memagang Raket

21. Asal Dari Permainan Bola Basket Adalah .....

A. Kananda
B. Cina
C. Inggris
D. Amerika Serikat
E. Jepang

22. Induk Organisasi Nasional Bulu Tangkis Di Sebut .....

A. PBSI
B. PERCASI
C. PSIS
D. IPSI
E. PBVSI

23. Dalam Permainan Bulutangkis Mempunyai Tujuan Yakni Dengan Melakukan Pukulan Keras Di Sebut .....

A. Servis
B. Lob
C. Smash
D. Drive
E. Dropshot

24. Tumpuan Pelari Dalam Lari Cepat Dan Sprint Adalah .....

A. Ujung Kaki
B. Punggung Kaki
C. Tengah Telapak
D. Sisi Telapak Kaki
E. Tumit

25. Nomor Lari Pendek Yang Sering Di Gunakan Adalah .....

A. 100.200.400 M
B. 100.200.800 M
C. 200.300.400 M
D. 200.400.800 M
E. 100.200.400.800 M

26. Star Yang Paling Banyak Digunakan Dalam Lari Estafet Adalah .....

A. Star Jongkok
B. Star Duduk
C. Star Berdiri
D. Star Biasa
E. Star Melayang

27. Dengan Teknik Memberi Dan Menerima Tongkat Dari Bawah, Pelari Membawa Tongkat Dengan Menggunakan .....

LIVEWORKSHEETS

A. Tangan Kiri
B. Digenggam
C. Tangan Kanan
D. Ibu Jari Dibuka Lebar
E. Kedua Tangan

28. Nomor Yang Diperlombakan Untuk Pelari Putri Dalam Lari Estafet Adalah .....
A. 4 × 100 M
B. 4 × 400 M
C. 4 × 200 M
D. 4 × 800 M
E. 4 × 300 M

29. Cara Memberi Tongkat Tanpa Melihat Ke Belakang Dalam Lari Estafet Disebut Dengan Metode .....
A. Nonvisual
B. Blink
C. Short Blink
D. Visual
E. Sight Pass

30. Pada Pergantian Yang Menggunakan Media Tongkat Adalah .....
A. Sprint
B. Estafet
C. Marathon
D. Menengah
E. Lari-Lari Kecil

31. Negara Yang Pertama Kali Yang Memperkenalkan Sepak Bola Adalah .....
A. Jerman
B. Prancis
C. Amerika
D. Inggris
E. Italia

32. Nama Lain Dari Permaianan Tenis Meja Adalah.....
A. Raket
B. Football
C. Soccer
D. Ping Pong
E. Softball

33. Saat Posisi Tubuh Mengarah Ke Meja Dan Biasanya Digunakan Ketika Menerima Servis Atau Posisi Siap Kembali Saat Mendapatkan Serangan Dari Lawan, Adalah Tenik Dari .....
A. Square Stance
B. Side Stance
C. Footwork
D. Forehand
E. Backhand

34. Saat Posisi Badan Menyamping Ke Kanan Atau Kekiri Sehingga Posisi Bahu Lebih Dekat Dengan Net Ketika Akan Penyerang Lawan Adalah Teknik .....
A. Square Stance
B. Side Stance
C. Footwork
D. Forehand
E. Backhand

35. Agar Permainan Berjalan Dengan Tertib, Setiap Pemain Harus Mengikuti Peraturan Tenis Meja Yang Sudah Ditetapkan, Berikut Ini Yang Bukan Peraturan Tenis Meja Adalah .....
A. Pemain Harus Melakukan Servis
B. Permainan Diawasi Oleh Seorang Wasit Dan Pembantu Wasit
C. Penerima Bola Atau Receiver Merupakan Pemain Yang Memukul Bola Yang Kedua Dalam Satu Reli
D. Pemain Harus Memukul Bola Dengan Cara Menyentuhkan Papan Pemukul Atau Bet
E. Setiap Pemain Harus Menyiapkan Teknik Khusus

36. Bola Ping Pong Atau Bola Tenis Meja Terbuat Dari Bahan .....
A. Selulosa
B. Kain
C. Karet
D. Kayu
E. Plastic

37. Induk Organisasi Tenis Meja Di Indonesia Adalah .....
A. PTMSI
B. ITTF
C. FIFA
D. IPSI
E. API

38. Berikut Ini Yang Bukan Termasuk Tenik Dalam Memegang Bet Adalah .....
A. Seemiller Grip
B. Penholder Grip
C. Shakehands Grip
D. Cut Grip
E. Semua Benar

39. Posisi Jari Manis Dan Kelingking Yang Benar Dalam Pegangan Penholder Adalah .....
A. Di Belakang Bet
B. Di Depan Bet
C. Di Permukaan Pinggir Bet
D. Di Permukaan Belakang Bet
E. Di Permukaan Samping Bet

40. Teknik Memukul Bola Dengan Gerakan Mengehentikan Atau Membendung Bola Dengan Sikap Bet Tertutup Pada Tenis Meja Dinamakan....
A. Chop
B. Drive
C. Block
D. Forehand
E. Out

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Jelaskan perbedaan antara otot rangka dan otot polos dalam tubuh manusia!

42. Apa yang dimaksud dengan tekanan darah? Jelaskan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah seseorang!

43. Bagaimana cara mengukur denyut nadi? Mengapa penting untuk mengetahui denyut nadi saat melakukan aktivitas fisik?

LIVEWORKSHEETS

44. Apa yang dimaksud dengan manfaat senam aerobik bagi kesehatan tubuh? Sebutkan beberapa jenis senam aerobik yang dapat dilakukan!

45. Jelaskan peran penting nutrisi dalam menjaga kesehatan tubuh manusia! Berikan contoh makanan yang mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh!

LIVEWORKSHEETS