



KEMENTERIAN AGAMA RI
PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)

MADRASAH ALIYAH (MA)

<u>KELAS.</u> <i>XI</i>	<u>MATA PELAJARAN</u> <i>PENJASORKES</i>	<u>HARI/TANGGAL</u>	<u>WAKTU</u> <i>90 MENIT</i>
----------------------------	---	---------------------	---------------------------------

A. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR !!

- Induk Organisasi Atletik Nasional adalah ...
 - PASI
 - PSSI
 - PANI
 - PERPANI
 - PERBASI
- Yang termasuk lari jarak pendek adalah ...
 - 100 m, 1500 m, 800 m
 - 400 m, 800 m
 - 200m, 800 m, 1500 m
 - 100 m, 200 m, 400 m
 - 100 m, 110 m gawang
- Untuk mencapai hasil lompatan terjauh maksimal dalam lompat jauh secara beruntun adalah ...
 - Awalan, tumpuan, pendaratan, saat di udara
 - Awalan, tumpuan, saat diudara, pendaratan
 - Awalan, pendaratan, tumpuan, saat diudara
 - Tumpuan, saat diudara, pendaratan, awalan
 - Awalan, saat diudara, tumpuan, pendaratan
- Gaya yang paling mutakhir diciptakan dalam lompat jauh adalah gaya ...
 - Ortodok
 - Jongkok
 - Hang
 - Sit down in the air
 - Walking in the air
- Pada bola basket, pemain penyerang boleh memainkan bola didaerah sendiri maksimal selama ...
 - 3 detik
 - 5 detik
 - 8 detik
 - 24 detik
 - 2 menit
- Permainan bola basket di mulai dengan.....
 - Throw in
 - Rebound
 - Jump ball
 - Pivot
 - Lay up
- Tinggi ring bola basket dari lantai adalah.....
 - 2,75 meter
 - 2,95 meter
 - 3 meter
 - 3,05 meter
 - 3,10 meter
- Induk organisasi bola basket dunia adalah.....

- a. IAAF
 - b. FIFA
 - c. BWL
 - d. FIBA
 - e. FINA
9. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola basket yaitu.....
- a. 24 x 14 m
 - b. 26 x 14 m
 - c. 28 x 15 m
 - d. 26 x 15 m
 - e. 28 x 13 m
10. Berikut salah satu dasar permainan bola basket, kecuali.....
- a. Passing
 - b. Shooting
 - c. Service
 - d. Dribbling
 - e. Pivot
11. Sektor lapangan lempar cakram peraturan terbaru adalah
- a. 30 derajat
 - b. 40 derajat
 - c. 45 derajat
 - d. 60 derajat
 - e. Semua benar
12. Diameter lapangan lempar cakram adalah.....
- a. 2 meter
 - b. 2,135 meter
 - c. 2,5 meter
 - d. 2,75 meter
 - e. 3 meter
13. Berat cakram untuk atlet putra standart adalah.....
- a. 0,6 kg
 - b. 0,8 kg
 - c. 1 kg
 - d. 1,5 kg
 - e. 2 kg
14. Gaya menggantung di udara dikenal pada cabang olahraga.....
- a. Lompat jauh
 - b. Lompat tinggi
 - c. Lompat galah
 - d. Lempat martil
 - e. Lempat cakram
15. Induk organisasi renang nasional adalah
- a. PBVSI
 - b. PRSI
 - c. PERCASI
 - d. PTMSI
 - e. PERSANI
16. Cabang olahraga yang menggunakan gaya "**O'Brient**" pada adalah nomor
- a. Lempat Lembing
 - b. Lompat Jauh
 - c. Lompat tinggi
 - d. Lompat jongkok
 - e. Tolak peluru
17. Gaya lempar lembing "**Hoop step**" adalah gaya lempar lembing dari.....
- a. Irlandia
 - b. Finlandia
 - c. Amerika
 - d. Inggris
 - e. Australia
18. Ukuran panjang lembing untuk putra adalah.....

- a. 230 cm
b. 250 cm
c. 270 cm
- d. 290 cm
e. 295 cm
19. Sedangkan ukuran panjang lembing untuk putri adalah.....
- a. 230 cm
b. 250 cm
c. 270 cm
- d. 290 cm
e. 295 cm
20. Senam istilah asingnya adalah "**Gymnastics**" yang berasal dari kata "**Gymnos**" yang artinya.....
- a. Lomba
b. Pertandingan
c. Permainan
- d. Pergantian
e. Telanjang
21. Yang merupakan senam artistic khusus putra adalah.....
- a. Palang bertingkat
b. Palang sejajar
c. Kuda-kuda lompat
- d. Senam lantai
e. Semua benar
22. Kemampuan seseorang untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan disebut.....
- a. Daya ledak
b. Daya beban
c. Daya tahan
- d. Kelentukan
e. Daya emosi
23. Menggerakkan tubuh secara berirama sehingga otot-otot teregang dan terukur merupakan peregangan
- a. Statis
b. Fluktuatis
c. Dinamis
- d. Balistik
e. Kinetis
24. Dalam pertandingan pencak silat, seorang pesilat diwajibkan berpakaian.....
- a. Biru-biru
b. Kuning-kuning
c. Merah-merah
- d. Putih-putih
e. Hitam-hitam
25. Pemanasan sebelum berenang dilakukan untuk mencegah terjadinya.....
- a. Tenggelam
b. Kram otot
c. Gatal-gatal
- d. Badan membeku
e. Kejang-kejang
26. Salah satu teknik dasar berenang adalah.....
- a. Meluncur
b. Berlari di air
c. Berjalan di air
- d. Bergerak di air
e. Menerobos di air
27. Berikut yang bukan termasuk perlengkapan renang adalah.....

- a. Pakaian renang
 - b. Kacamata renang
 - c. Pelampung
 - d. Ban bekas
 - e. Dayung
28. Dalam permainan “bola voly” dikatakan “**game set**” bila skornya.....
- a. 25-24
 - b. 24-25
 - c. 30-32
 - d. 27-26
 - e. 27-28
29. Dalam permainan bola voly, yang melakukan penyerangan pertama kali adalah pemain pada posisi
- a. 3
 - b. 4
 - c. 6
 - d. 1
 - e. 5
30. Dalam permainan bola voly, pukulan yang menukik dan keras disebut
- a. Servis
 - b. Smash
 - c. Pass
 - d. Sit up
 - e. Umpan
31. Dalam bola voly, pemain yang tidak boleh menyerang melalui atas net disebut
- a. Defender
 - b. Set upper
 - c. Smasher
 - d. Mildfielder
 - e. Libero
32. Dalam bola voly, bila yang melakukan smash posisi 4 maka yang memblokir posisi
- a. 3
 - b. 2 dan 3
 - c. 4
 - d. 3 dan 4
 - e. 2 dan 4
33. Dalam bola voly, bila yang melakukan smash posisi 2 maka yang memblokir posisi
- a. 3
 - b. 2 dan 3
 - c. 4
 - d. 3 dan 4
 - e. 2 dan 4
34. Dalam bola voly, yang bertugas utama menyajikan bola supaya serangan bisa untuk mematikan pihak lawan disebut
- a. Smasher
 - b. Pass
 - c. Sit upper
 - d. Set up
 - e. Mildfielder
35. **Pivot** dikenal dalam permainan cabang olahraga.....
- a. Sepak bola
 - b. Bola Voly
 - c. Senam
 - d. Bola Basket
 - e. Futsal
36. **Free Throw** dalam bola basket dan bolanya masuk nilainya adalah.....

- a. 3
 - b. 2
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 1
37. Kalau bola masuk dari bawah ring dalam permainan bola basket nilainya
- a. 3
 - b. 2
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 1
38. Dimulainya permainan bola basket diawali dengan
- a. Throw in
 - b. Jump ball
 - c. Dribble
 - d. Pass
 - e. Long pass
39. Pada pertandingan sepakbola, tendangan bebas diluar garis penalty disebut
- a. Corner kick
 - b. Goal kick
 - c. Throw in
 - d. Free kick
 - e. Finalty kick
40. Bola keluar di garis pinggir lapangan yang panjang disebut
- a. Out gawang
 - b. Out side
 - c. Off side
 - d. Out ball
 - e. Out goal

===== ***SELAMAT MENGERJAKAN*** =====