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. Simajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Semester	: II (Genap)
Kelas	: X (Sepuluh)	Kurikulum	: Merdeka

Nama :

I. Pilihan Ganda

1. Organisasi induk dari bola basket internasional adalah …
a. PBSI
b. Perbasi
c. PBVSI
d. FIBA
e. IBF

2. Seorang pemain bola basket dinyatakan salah dalam melakukan drible, ketika dia membuat drible bola ….
a. dengan berpindah tangan
b. gunakan 2 tangan bersamaan
c. Bola terlalu rendah
d. tanpa berlari
e. sambil berjalan

3. Permainan basket dimainkan oleh …
a. 3
b. 2
c. 4
d. 5
e. 6

4. Permainan basket dapat dimainkan 220 menit atau dapat juga dimainkan dengan waktu …
a. 4 x 8 menit
b. 4 x 10 menit
c. 4 x 12 menit
d. 4 x 14 menit
e. 4 x 15 menit

5. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah …
a. chest pass
b. Jeveline Pass
c. side pass
d. bound pass
e. Overhead lulus

6. Teknik menembak dengan gaja melayang dalam bola basket disebut…
a. shooting
b. jump short
c. dribbling
d. Overhead pass
e. lay up shoot

7. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada satu kaki atau kaki poros pada permainan bola basket disebut ….
a. shooting
b. dribbling
c. lay up
d. jumping
e. pivot

LIVEWORKSHEETS

8. Berikut ini yang merupakan taktik penyerangan adalah....
a. memutuskan apa yang harus diperbuat
b. menjaga lawan secara ketat
c. mencari waktu yang tepat untuk merebut bola
d. mencari cara untuk menyerang
e. semua jawaban benar

9. Overhead throw pada softball disebut....
a. ayunan
b. tangkapan
c. lemparan ke atas
d. lambungan
e. pukulan

10. Catcher pada softball bertugas untuk....
a. memukul bola
b. menendang bola
c. melempar bola
d. menjaga bola
e. menangkap bola

11. Gaya punting pada lompat tinggi disebut....
a. western roll
b. straddle
c. fosbury flop
d. scissors
e. fosbury kip

12. Aliran pencak silat Bakti Negara berasal dari daerah....
a. Bali
b. Jawa Baat
c. Jawa Tengah
d. Jawa Timur
e. Sumatra

13. macam-macam pukulan dalam permainan bulutangkis, antara lain…
a. smash, backhand, lurus
b. drive, dropshot, horizontal
c. vertikal, lurus, lob
d. smash, vertikal, lob
e. forehand, melambung, datar

14. pukulan drive dalam permainan bulutangkis mempunyai sifat…
a. melambung
b. melempar
c. mendatar
d. melayang
e. menukik

15. Dalam permainan sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah….
a. tumit
b. punggung kaki
c. ujung kaki dalam
d. kaki bagian luar
e. kaki bagian dalam

16. teknik memasuki finish yang benar pada perlombaan lari adalah…
a. meloncat ke garis finish
b. menggapai pita finish dengan tangan
c. melambatkan lari
d. menoleh ke belakang
e. membusungkan dada

17. Berikut ini adalah termasuk nomor-nomor lari jarak pendek, kecuali…
a. 400 meter
b. 300 meter
c. 200 meter
d. 100 meter
e. 500 meter

18. sikap posisi jari-jari tangan saat melakukan start jongkok adalah…
a. ujung jari tangan membentuk v
b. kedua tangan di belakang kaki
c. ujung jari rapat menempel ke tanah
d. kedua tangan mengepal di tanah

LIVEWORKSHEETS

e. telapak tangan semua menempel ke garis start

19. Pencak silat merupakan olahraga bela diri perpaduan dari unsur....
a. kekuatan dan ketangkasan
b. seni dan bela diri
c. seni dan keindahan
d. kekuatan dan keindahan
e. seni dan kelembutan

20. Pendakian pada tebing-tebing yang sulit dan jarang tempat untuk berpijak disebut....
a. free climbing
b. artificial climbing
c. snow climbing
d. ice climbing
e. rock climbing

21. Waktu bebas/tidak terikat digunakan untuk beristirahat atau rekreasi disebut juga....
a. hari libur
b. waktu luang
c. hari bebas
d. waktu libur
e. waktu kerja

22. Dalam permainan sepak bola, untuk mengoperkan bola kepada teman dalam jarak deket menggunakan kaki bagian….
a. tumit
b. telapak kaki
c. kaki bagian luar
d. kaki bagian dalam
e. kura-kura kaki (punggung kaki)

23. Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan….
a. kura-kura bagian dalam
b. kura-kura bagian luar
c. punggung kaki
d. kaki bagian luar
e. kaki bagian dalam

24. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah…
a. condong ke depan
b. condong ke samping kiri
c. condong ke samping kanan
d. condong ke belakang
e. condong dan membungkuk ke depan

25. Tujuan dari memainkan bola basket adalah…
a. memasukkan bola ke basket lawan dan menjaga pertahanan
b. mempertontonkan gerakan basket yang indah
c. menjaga musuh yang membawa bola
d. menciptakan point sebanyak-banyaknya
e. mengawal gerakan lawan

26. Teknik menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk….
a. mengecoh gerakan lawan
b. menerobos pertahanan lawan
c. menyusup daerah pertahanan lawan
d. memperoleh posisi yang tepat guna mendekati basket lawan
e. melakukan serangan balik

27. salah satu pemain dari regu lawan melakukan pelanggaran ringan menarik baju lawan, pemain yang dilanggar akan mendapat….
a. throw in
b. lay-up shoot
c. free throw
d. technical fool
e. three point shooting

28. Di bawah ini adalah prinsip-prinsip ljarak menengah, kecuali…

LIVEWORKSHEETS

a. badan harus selalu rileks selama lari
b. pada waktu akan mencapai finish kurangi kecepatan larinya
c. usahakan berlari dengan kecepatan yang tetap
d. bila ingin melampaui lawan sebaiknya dilakukan pada lintasan lurus
e. secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan

29. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang terdiri dari……Pemaian
a. 8 pemain
b. 9 pemain
c. 10 pemain
d. 11 pemain
e. 12 pemain

30. Yang bukan dari teknik dasar sepak bola adalah …
a. menendang bola
b. melompat
c. tendangan ke dalam
d. drible
e. menyundul bola

Uraian

1. Sebutkan macam-macam sikap kuda-kuda!

2. Jelaskan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam!

3. Sebutkan teknik melakukan dribbling pada bola basket!

4. Jelaskan yang dimaksud dengan pivot!

5. Sebutkan 3 macam pukulan pada permainan bulutangkis!

LIVEWORKSHEETS