

SUMATIF AHIR SEMESTER (SAS)
SMK AS-SALIMIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas : 10 SMK
Kompetensi Keahlian : seni dan ekonomi kreatif

Nama Siswa/i :
Hari/Tanggal :
Waktu : 60 Menit

I. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar !

1. Permainan sepak bola terdiri atasbabak
 - a. Satu
 - b. Dua
 - c. Tiga
 - d. empat
 - e. lima
2. Dalam sepak bola bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola bagi pemain selain kiper adalah
 - a. Kepala
 - b. Tangan
 - c. Dada
 - d. kaki
 - e. paha
3. Berikut tehnik dasar sepak bola kecuali
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - c. Menendang bola dengan punggung kaki
 - d. Menahan bola dengan tangan
 - e. Menahan bola dengan dada
4. Menendang bola mengenai tengah-tengah kaki bagian dalam, cara tersebut merupakan tehnik menendang bola menggunakan
 - a. Kaki bagian luar
 - b. Kaki bagian dalam
 - c. Punggung kaki
 - d. Punggung kaki bagian dalam
 - e. Punggung kaki bagian luar
5. Kaki tendang diayun dari belakang saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah . perkenaan bola pada kaki bagian....
 - a. Dalam kaki
 - b. Luar kaki
 - c. Punggung kaki
 - d. telapak kaki
 - e. mata kaki
6. Berikut ini adalah anggota badan yang digunakan untuk menahan bola mantul, kecuali....
 - a. Telapak kaki
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Kaki bagian dalam
 - d. Perut
 - e. Kepala
7. Kaki yang biasa di gunakan dalam melakukan tendangan penalty adalah....
 - a. Kaki bagian dalam
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Punggung kaki
 - d. ujung kaki
 - e. Mata kaki
8. Seorang pemain bertahan tangannya menyentuh bola di area kotak pinalti wilayahnya , maka hukuman yang diterima adalah....
 - a. Tendangan bebas
 - b. Tendangan pinalti
 - c. Lemparan kedalam
 - d. Lemparan ke gawang
 - e. Tendangan gawang
9. Berikut adalah keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain bola, kecuali....
 - a. Passing
 - b. Shooting
 - c. Heading
 - d. Dribbling
 - e. lay up shoot
10. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah....
 - a. 75-90 m
 - b. 64-75 m
 - c. 80-95 m
 - d. 100-110 m
 - e. 100-120 m
11. Jumlah Point dalam bulutangkis adalah
 - a. 15
 - b. 17
 - c. 21
 - d. 23
 - e. 25
12. Organisasi bulutangkis nasional adalah
 - a. BWF
 - b. PBSI
 - c. PBVSI
 - d. PSSI
 - e. IPSI
13. Jumlah SET dalam bulutangkis adalah....
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 6
14. Jumlah point dalam satu set bulutangkis adalah
 - a. 15
 - b. 17
 - c. 20
 - d. 21
 - e. 25
15. Organisasi bulutangkis dunia adalah

- a. PSSI d. PBSI
- b. PERBASI e. BWF
- c. PBVSI
16. Yang bukan termasuk cabang atletik dari lari adalah.....
 - a. Sprint
 - b. Lari jarak sedang
 - c. Joging
 - d. Lari jarak jauh
 - e. Marathon
17. Seni Bela diri pencak silat berasal dari negara.....
 - a. Indonesia d. Thailand
 - b. Jepang e. china
 - c. Brazil
18. Upaya pembelaan dengan menahan serangan lawan disebut
 - a. Tangkisan d. serangan
 - b. Elakan e. pertahanan
 - c. Hindaran
19. Sikap dasar siap dalam pencak silat adalah
 - a. Kuda kuda d. jongkok
 - b. Berdiri e. berbaring
 - c. pasang
20. Induk organisasi pencak silat indonesia adalah....
 - a. IPSI d. PBVSI
 - b. PSSI e. PERBASI
 - c. PBSI
21. Berikut merupakan jenis olahraga permainan bola kecil,, **kecuali**
 - a. Tennis meja d. Rounders
 - b. Sepak bola e. Kasti
 - c. Softball
22. Berikut adalah teknik dasar bola voli kecuali
 - a. Bounce pass d. Service
 - b. Block e. Smash
 - c. Passing
23. Untuk menahan smash dilakukan gerakan
 - a. Passing d. Operan
 - b. Service e. Heading
 - c. Block
24. Lamanya waktu dalam permainan voli ditentukan oleh
 - a. Waktu d. Point
 - b. Rounde e. Babak
 - c. Set
25. Bola voli diciptakan pada tahun
 - a. 1891 d. 1897
 - b. 1895 e. 1945
- c. 1887
26. Dalam kebugaran jasmani sit up, scot jump, push up dan pull up masuk dalam kategori
 - a. Kelenturan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan
 - d. Kekutan
 - e. Kecepatan
27. Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa mengalami kelelahan adalah pengertian dari
 - a. Kebugaran jasmani
 - b. Kesehatan jasmani
 - c. Daya tahan tubuh
 - d. Kebugaran rohani
 - e. Kesehatan rohani
28. Lari merupakan kegiatan untuk membentuk otot ...
 - a. Paha dan betis
 - b. Lengan dan perut
 - c. Lengan dan paha
 - d. Kaki dan perut
 - e. Lengan dan kaki
29. Berikut manfaat dari Latihan kebugarann jasmani, **kecuali**
 - a. Sirkulasi kerja jantung rendah
 - b. Komponen kondisi fisik meningkat
 - c. Efisiensi gerak menjadi lebih baik
 - d. Daya tahan tubuh meningkat
 - e. Hidup lebih semangat dan bergembira
30. Berikut ini merupakan factor penentu agar kebugaran jasmani menjadi prima, kecuali
 - a. Menciptakan lingkungan hidup yang bersih
 - b. Menghindari kegiatan social di sekitarnya
 - c. Menjaga kegiatan fisik dan mental
 - d. Hidup tertib dan disiplin
 - e. Keteraturan dalam latihan kemampuan gerak
31. Permainan bola basket adalah permainan yang terdiri atas dua tim, masing-masing tim terdiri dari...
 - a. 3 pemain d. 6 pemain
 - b. 4 pemain e. 7 pemainj
 - c. 5 pemain
32. Salah satu tehnik dasar basket dalah...
 - a. Sliding d. stoping
 - b. Dribbling e. butting
 - c. Kicking
33. Berikut yang bukan tehnik mengumpan dalam basket adalah...
 - a. Chest pass d. base ball pass

- b. Underhand pass e. overhead pass
- c. Bounce pass
- 34. Teknik melempar bola setinggi dada dalam basket disebut....
 - a. Chest pass d. overhead pass
 - b. Bounce pass e. lay up
 - c. Underhand pass
- 35. Lemparan di atas kepala dalam permainan basket disebut...
 - a. Chest pass d. overhead pass
 - b. Bounce pass e. lay up
 - c. Underhand pass
- 36. Berikut contoh pergaulan sehat adalah...
 - a. Mengikuti kegiatan yang positif
 - b. Merokok
 - c. Tawuran
 - d. Bolos sekolah
 - e. Balapan liar
- 37. Salah satu penyebab perilaku pergaulan yang tidak sehat adalah...
 - a. Pendidikan orang tua
 - b. Makanan yang kurang sehat
 - c. Belajar yang dibatasi
 - d. Informasi yang diterima tanpa seleksi
 - e. Peraturan rumah yang keras
- 38. Keadaan tubuh baik secara jasmani dan rohani maupun akal tidak mengalami gangguan adalah pengertian dari....
 - a. Sehat d. kuat
 - b. Sakit e. stamina
 - c. Bugar
- 39. Perbedaan tubuh dan jasad terletak pada
 - a. Roh d. akal
 - b. Badan e. semua benar
 - c. Anggota badan
- 40. Pada kasus orang gila , yang membuat orang gila dinyatakan sakit secara....
 - a. Roh d. akal
 - b. Badan e. semua benar
 - c. Anggota badan