Lembar Soal Penilaian Akhir Semester

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas	: XI Semua Kompetensi Keahlian
Semester	: Ganjil
Tahun Pembelajaran	: 2020/2021
Tanggal Ujian	:
Alokasi Waktu	: 90 menit

I. PILIHAN GANDA
PILIHLAHSATUJAWABANYANGPALINGTEPAT!

1. Perhatikan gambar di bawah ini!

Pada gambar tersebut seorang pemain sepak bola akan melakukan suatu ....
   A. *kick in*
   B. *heading*
   C. *throw in*
   D. *corner kick*
   E. *penalty kick*

2. Berdiri dengan sikap tubuh menghadap kearah bola, kaki kiri bertumpu disamping bola, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong kebelakang, pandangan fokus kearah bola, bidik bola tepat dibagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki, uraian tersebut adalah tehnik dasar sepak bola yaitu ....
   A. menendang bola dengan ujung kaki
   B. menendang dengan kaki bagian dalam
   C. menendang Bola dengan Telapak Kaki
   D. menendang bola dengan punggung kaki
   E. menendang Bola dengan kura-kura kaki

3. Dalam permainan sepak bola, pelanggaran yang akan terjadi saat seorang pemain berada dibelakang pemain bertahan sebelum bola diumpankan adalah ….
   A. *off side*
   B. *time out*
   C. *back pass*
   D. *hand foul*
   E. *corner kick*

4. Kaki tendangan diayun dari belakang. Saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah. Perkenaan bola adalah pada kaki bagian ....
   A. mata kaki
   B. luar kaki

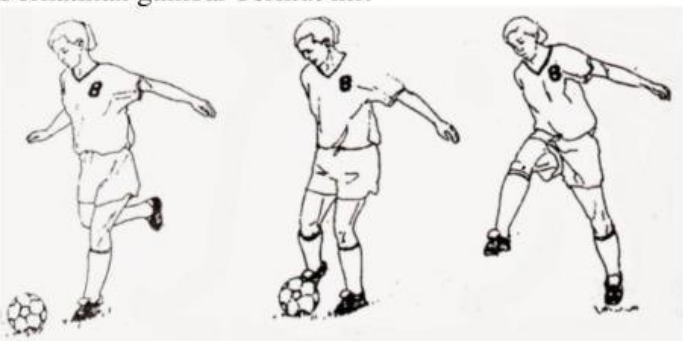
LIVEWORKSHEETS

C. dalam kaki
D. telapak kaki
E. punggung kaki

5. Menendang bola mengenai tengah-tengah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan ....
   A. punggung kaki
   B. kaki bagian luar
   C. kaki bagian dalam
   D. punggung kaki bagian luar
   E. punggung kaki bagian dalam

6. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah ....
   A. 75 m – 90 m
   B. 80 m – 95 m
   C. 64 m – 75 m
   D. 100 m – 120 m
   E. 100 m – 110 m

7. Perhatikan gambar berikut ini!



   Gambar di atas adalah teknik dasar sepak bola yaitu ....
   A. menendang bola denganujung kaki
   B. menendangdengan kaki bagiandalam
   C. menendang Bola denganTelapak Kaki
   D. menendang bola dengan punggung kaki
   E. menendang Bola dengankura-kura kaki

8. Berikut ini yang bukan keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah ....
   A. *passing*
   B. *shooting*
   C. *heading*
   D. *dribling*
   E. *lay up shoot*

9. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah ....
   A. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
   B. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar

LIVEWORKSHEETS

C. menendang bola dengan menggunakan punggung kaki
D. menahan bola menggunakan tanggan
E. menahan bola menggunakan dada

10. Berikut ini merupakan teknik dasar sepak bola adalah ....
A. *servis, passing,* dan *smesh*
B. *smesh, blok*, dan menendang
C. *chest pass, bouce pass,* dan *drible*
D. menggiring, menangkap, dan menembak
E. menendang, menghentikan, dan menggiring

11. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam daerah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah ....
A. lemparan ke dalam
B. tendangan gawang
C. tendangan penalti
D. tendangan bebas
E. lemparan sudut

12. Pemain depan dalam permainan sepak bola sering dinamakan ....
A. penghubung
B. pengumpan
C. pengontrol
D. penyerang
E. pengatur

13. Pada awalnya, permainan sepak bola berkembang di negara ....
A. Belanda
B. Inggris
C. Jepang
D. Mesir
E. Cina

14. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti ....
A. menangkap bola
B. mengontrol bola
C. menyundul bola
D. mengoper bola
E. menepis bola

15. Berikut ini tiga cara melempar bola pada permainan *softball*, yaitu ….
A. Lemparan melambung, mendatar, danatas
B. Lemparan keatas, melambung, danmendatar
C. lemparan miring, melambung, danmendatar
D. lemparan melambung, mendatar, danbawah
E. lemparan miring, menyamping, dan membelakangi

16. Lamanya permainan *softball* dalam satu kali pertandingan adalah….
A. 7 *inning*
B. 8 *inning*

LIVEWORKSHEETS

C. 9 *inning*
D. 10 *inning*
E. tidak dibatasi

17. Berikut ini yang bukan merupakan teknik menangkap bola dalam permainan *softball* ….
A. menangkap bola atas
B. menangkap bola lurus
C. menangkap bola bawah
D. menangkap bola miring
E. menangkap bola samping

18. Dalam permainan *softball* seorang *catcher* berdiri di belakang ….
A. *pitcher*
B. pemukul
C. *umpire*
D. wasit
E. garis lapangan

19. Berikut ini yang bukan merupakan jensi-jenis olahraga permainan bola kecil adalah ….
A. tenis meja
B. sepak bola
C. *rounders*
D. *softball*
E. kasti

20. Pemain yang berhadapan langsung dengan pemukul adalah ….
A. *Catcher*
B. *Pitcher*
C. *Coach*
D. *Batter*
E. *umpire*

21. Jumlah pemain dalam permainan *softball* satu regunya adalah ….
A. 6 orang
B. 9 orang
C. 5 orang
D. 12 orang
E. 11 orang

22. Permainan *softball* adalah olahraga permainan yang menggunakan bola ....
A. sedang
B. basket
C. besar
D. kecil
E. voli

23. Berikut ini bukan tiga cara menangkap bola pada permainan *softball,* yaitu ….
A. menangkap menyamping, melambung, danmendatar
B. menangkap melambung, mendatar, dan bawah
C. menangkap keatas, melambung, dan mendatar

LIVEWORKSHEETS

D. menangkap tengah, miring, dan membelakangi
E. menangkap melambung, mendatar, danatas

24. Cara memegang bola dalam permainan *softball* dengan menggunakan dua jari adalah dengan menempatkan dua jari diatas bola, yaitu jari ….
A. jempol dan tengah
B. jempol dan telunjuk
C. tengah dan jari manis
D. jempol dan kelingking
E. telunjuk dan jari tengah

25. Saat akan menangkap bola lurus, glove dihadapkan ke arah ....
A. belakang
B. samping
C. bawah
D. depan
E. atas

26. Dalam permainan *softball*, pemain yang bertugas melambungkan bola adalah ....
A. set upper
B. catcher
C. pitcher
D. keeper
E. striker

27. Berikut ini yang *bukan* merupakan perlengkapan permainan *softball* adalah ....
A. glove
B. raket
C. stick
D. bola
E. topi

28. Teknik menangkap bola lambung dalam permainan *softball* disebut juga ....
A. Underhand throw
B. Straight throw
C. Ground ball
D. Wing ball
E. Fly ball

29. Lemparan samping dalam permainan *softball* disebut juga .....
A. underhamd throw
B. sidehand throw
C. overhand throw
D. pitcher throw
E. upper throw

LIVEWORKSHEETS

30. Suatu latihan untuk mengukur daya tahan otot perut dan bahu contohnya ….
   A. Lari
   B. *back up*
   C. *push up*
   D. *pull up*
   E. *squat jump*

31. Untuk menjaga kebugaran jasmani dilakukan dengan ….
   A. olahraga secara teratur
   B. menjaga kebersihan
   C. menjaga keindahan
   D. menjaga kesegaran
   E. menjaga kekutan

32. Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya disebut ….
   A. kesehatan jasmani
   B. kebugaran jasmani
   C. ketahanan fisik
   D. kekuatan fisik
   E. *wight training*

33. Berikut ini yang bukan termasuk manfaat konsep latihan kebugaran jasmani adalah ….
   A. daya tahan dan stamina tubuh meningkat
   B. kemampuan sirkulasi jantung meningkat
   C. kualitas kondisi fisik meningkat
   D. produktivitas kerja menurun
   E. semangat hidup tinggi

34. Suatu latihan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu, contohnya ….
   A. Lari
   B. *back up*
   C. *push up*
   D. *pull up*
   E. *squat jump*

35. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut ....
   A. kelincahan
   B. daya ledak
   C. daya gerak
   D. kecepatan
   E. kekuatan

36. Lari menuruni bukit (*down hill*) merupakan salah satu latihan kecepatan untuk melatih ….
   A. kekuatan otot
   B. keseimbangan
   C. kecepatan frekuensi gerak kaki
   D. kecepatan frekuensi gerak badan
   E. kecepatan frekunesi gerak tangan

37. Berikut ini yang bukan termasuk komponen kebugaran jasmani adalah ....

LIVEWORKSHEETS

A. kekuatan
B. kecepatan
C. daya tahan
D. kekompakan
E. keseimbangan

38. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan disebut latihan ....
A. pamer
B. agilitas
C. kekuatan
D. kelenturan
E. keseimbangan

39. Dalam konsep latihan kebugaran jasmani manfaat olahraga secara teratur adalah untuk ....
A. membesarkan tulang
B. membuat rasa nyaman
C. meningkatkan kesehatan
D. menyembuhkan penyakit
E. menghilangkan rasa malas

40. Manfaat olahraga secara teratur adalah untuk ....
A. menghilangkan rasa malas
B. menyembuhkan penyakit
C. meningkatkan kesehatan
D. membuat rasa nyaman
E. membesarkan tulang

41. Permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola ....
A. kecil
B. berat
C. besar
D. ringan
E. sedang

42. Dalam permainan bulu tangkis kok/bola yang digunakan terbuat dari ....
A. kapas
B. bulu ayam
C. bulu merak
D. bulu bebek
E. bulu angsa

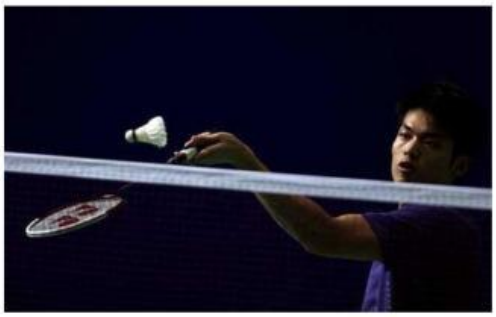
LIVEWORKSHEETS

43.
Pada gambar tersebut menggambarkan suatu teknik pukulan dasar bulu tangkis berupa pukulan ....
A. dropshot
B. forehand lob
C. backhand lob
D. forehand service
E. backhand service

44. Dalam permainan bulu tangkis footwork istilah lain dari .....
A. posisi kaki
B. gerakan kaki
C. langkah kaki
D. kekuatan kaki
E. kecepatan gerak

45. Pukulan servis dalam permainan bulu tangkis yang sering digunakan oleh pemain tunggal adalah ....
A. lob service
B. long service
C. short service
D. medium service
E. *short and long service*

46. Pukulan servis dalam permainan bulu tangkis yang sering digunakan oleh pemain ganda adalah ....
A. lob service
B. long service
C. short service
D. medium service
E. short and long service



47.
Pada gambar tersebut menggambarkan suatu teknik pukulan forehand untuk ....
A. lob
B. drive
C. smash
D. netting
E. dropshot

48. Awal mulanya permainan bulu tangkis berasal dari negara ....
A. India
B. Jerman
C. Prancis
D. Belanda
E. Amerika

LIVEWORKSHEETS

49. Dalam permainan bulu tangkis servis pendek bertujuan untuk ....
   A. bertahan
   B. menyerang
   C. mengecoh lawan
   D. menghilangkan konsentrasi lawan
   E. memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan

50. Bulu tangkis di Indonesia memiliki organisasi. Organisasi yang menaungi bulu tangkis indonesia adalah ....
   A. FASI
   B. PASI
   C. PBSI
   D. PBVSI
   E. PABSI

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS