



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 2 TANAH GROGOT

Alamat: Jl. Sangkuriman Po Box 13 Kec. Tanah Grogot Kab. Paser Kalimantan Timur 76211
Telp. (0543) 5224966, 085311111194 email : smkn2tgt@yahoo.co.id web <http://www.smkn2tgt.sch.id>
NPSN : 30400117, AKREDITASI : A

PENILAIAN AKHIR SEMESTER TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Hari/Tanggal : Jumat, 4 Juni 2021
Jam : 10.00-11.30 WITA

Nama :

Kelas :

1. Perhatikan teks di bawah ini!

Raket harus dipegang seolah-olah pemain itu berjabat tangan dengan ringan. Memegangnya harus dilakukan dalam posisi miring. Gunakan tiga jari (jari tengah, jari manis, dan jari kelingking) untuk menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk ditempatkan agak terpisah dari ketiga jari tersebut. Selanjutnya pada saat memegang bagian pegangan raket, pastikan ibu jari dan telunjuk membentuk celah berbentuk huruf V.

Berdasarkan uraian di atas termasuk teknik pegangan raket....

- A. Backhand Grip
- B. Forehand Grip
- C. American Grip
- D. Combination Grip
- E. Smash Grip

2. Perhatikan teks di bawah ini!

Pegang raket seperti pada pegangan forehand. Putar raket berlawanan arah jarum jam sehingga bentuk V bergerak ke kiri. Tempatkan ibu jari pada bevel belakang pegangan untuk pengungkitan dan kekuatan yang lebih besar. Pegangan raket juga harus diletakkan dengan longgar di jari-jari.

Berdasarkan uraian di atas termasuk teknik pegangan raket....

- A. Backhand Grip
- B. Forehand Grip

- C. American Grip
- D. Combination Grip
- E. Smash Grip

3. Dalam Bulutangkis yaitu gerakan memukul kok untuk memulai permainan. Kok yang dipukul harus mengarah pada area lawan dan melewati net disebut.....

- A. Lop
- B. Drop Shot
- C. Servis
- D. Smash
- E. Netting

4. Teknik servis yang dilakukan untuk membuat kok melambung tinggi dan jatuhnya cukup jauh dari area net. Bertujuan agar kok bisa jatuh di belakang pemain lawan sehingga mereka kesulitan untuk mengembalikannya, disebut teknik.....

- A. Forehand Pendek
- B. Forehand Tinggi
- C. Backhand
- D. Drive
- E. Drop Shot

5. Jenis pukulan yang bertujuan untuk menyerang sekaligus mematikan gerakan lawan. Pukulannya sendiri sangat keras dan menemuk ke bawah. Pemain harus memukul kok dengan sekuat tenaga, disebut teknik.....

- A. Smash
- B. Netting
- C. Lop
- D. Drive
- E. Drop Shot

6. Gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat , yaitu kaki dilipat, lutut tetap , lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada adalah rangkaian gerakan...

- A. Meroda
- B. Forward roll
- C. Back roll
- D. Guling lenting
- E. Sikap kayang

7. Gerakan yang menyerupai gerak guling depan. Namun, gerakan dilakukan dengan awalan suatu loncatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan, disebut gerakan

- A. Guling lenting
- B. Roll depan
- C. Roll belakang
- D. Meroda
- E. Lompat harimau

8. Gerakan memutar ke samping dengan menggunakan telapak tangan untuk menumpu dengan kaki terbuka lebar atau kangkang. Pada saat tangan menumpu, kedua kaki terbuka lurus ke atas dengan gerakan ke samping, disebut gerakan....

- A. Guling lenting
- B. Roll depan
- C. Roll belakang
- D. Meroda
- E. Lompat harimau

9. Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air kedua belah kaki menendang ke arah luar, sementara kedua belah tangan diluruskan di depan kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat di kedepan, adalah teknik renang gaya....

- A. Dada/ Katak
- B. Bebas
- C. Punggung
- D. Kupu-kupu
- E. Campuran

10. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang nafas dengan mulut atau hidung, adalah teknik renang gaya.....

- A. Dada/ Katak
- B. Bebas
- C. Punggung
- D. Kupu-kupu
- E. Campuran