

DINAS PENDIDIKAN KOTA PALOPO
SMA ISLAM TERPADU INSAN MADANI
YAYASAN NURUL ISLAM KOTA PALOPO

Jl. Islamic center 1 km. 4 binturu kota palopo, Telp. (0471) 3200112,

Email: insan madani2011@gmail.com

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GANJIL
TAHUN AJARAN 2021/2022

Nama :

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : X (SEPULUH)

Waktu : 60 menit

Soal

1. Passing dalam permainan bola volly berarti....
 - a. Mengopor bola kepada teman
 - b. Memantulkan kelantai
 - c. Membawa bola dengan lari
 - d. Memasukkan kelapangan lawan
2. Sikap kedua kaki saat melakukan passing atas adalah...
 - a. Merapat
 - b. Kangkang
 - c. Membuka selebar bahu
 - d. Kuda-kuda
3. Gerakan bola hasil passing bawah dalam permainan volly adalah PARABOL.
 - a. SALAH
 - b. BENAR
4. Sikap badan yang benar dalam lari jarak pendek adalah...
 - a. Tegak dan rilex
 - b. Relaks dan condong ke depan
 - c. Smash
 - d. Cendong ke belakang
5. Pemain yang bertugas membagi bola kepada teman setaem dalam permainan sepak bola disebut KIPER.
 - a. SALAH
 - b. BENAR
6. Permainan sepak bola tergolong dalam permainan...
 - a. Bola kecil
 - b. Anak-anak

- c. Bola besar
 - d. Orang dewasa
7. Dibawah ini adalah gerakan bermain sepak bola..
 - a. Menyundul bola
 - b. Sliding
 - c. jump
 - d. smash
 8. Dibawah ini manakah teknik dasar sepak bola...
 - a. Menyundul bola
 - b. forehand
 - c. mengoper bola
 - d. berdiri lurus
 9. Fungsi dari senam lantai bagi tubuh adalah melunturkan badan.
 - a. BENAR
 - b. SALAH
 10. Gerakan kayang dalam senam lantai bermanfaat meningkatkan kelenturan otot belakang
 - a. SALAH
 - b. BENAR
 11. Gerakan roll depan sebaiknya dilakukan dipapan berpaku agar menjaga keamanan latihan
 - a. BENAR
 - b. SALAH
 12. Serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan biasa disebut, serangan.. ?
 13. Dibawah ini yang termasuk senam irama adalah...
 - a. Senam poco-poco
 - b. Tidur-tiduran
 - c. Senam lantai
 - d. Tauran antar gang motor
 14. Start lari jarak pendek menggunakan awalan ...
 - a. Disiplin
 - b. jongkok
 - c. Sesuai gerakan
 - d. Melayang
 15. Aba-aba start pada saat melakukan lari jarak pendek yaitu 'Bersedia,, dan yak!
 16. Berat peluru untuk kategori remaja putri dalam tolak peluru adalah..
 - a. 7 kg
 - b. 6 kg
 - c. 5 kg
 - d. 4 kg
 17. Tolak peluru dan lempar cakram merupakan cabang olahraga atletik
 - a. SALAH
 - b. BENAR
 18. Mengapa setiap olahraga harus menjujung tinggi sportivitas tinggi?
 19. Apa yang dimaksud roll depan dan sikap kayang jelakan secara singkat?
 20. Sebutkan cabang-cabang yang masuk di atletik?

Selamat Bekerja