



PEMERINTAH PROVINSI GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 2 WONOSARI

Jl. Transmigrasi Desa Sukamulya Kecamatan Wonosari Kabupaten Boalemo Kp. 96262

KABUPATEN BOALEMO



PENILAIAN AKHIR TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / I (Ganjil)
Waktu	: 90 Menit
Hari/Tanggal	: Desember 2020

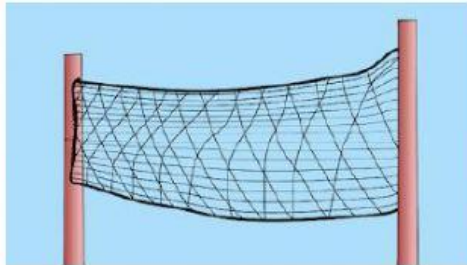
PETUNJUK:

- 1) Tulislah dengan benar nama dan kelas pada lembar jawaban.
- 2) Bacalah soal dengan teliti dan benar.
- 3) Dahulukan menjawab pertanyaan yang menurut anda mudah.

A. Obkektif

1. Teknik dasar yang wajib pertama kali harus dipelajari bagi seorang pemula pada permainan bola voli adalah...
 - a. Servis
 - b. Passing
 - c. Blocking
 - d. Crosing
 - e. Smash
2. Induk organisasi bola voli seindonesia adalah ...
 - a. PBVSI
 - b. FIVB
 - c. PSSI
 - d. IPSI
 - e. IPVB
3. Pada umumnya lapangan Bola Voli adalah...
 - a. 8 m x 18 m
 - b. 9 m x 18 m
 - c. 10 m x 18 m

- d. 11 m x 19 m
 - e. 12 m x 12 m
4. Servis pada permainan bola voli yang dilakukan dengan melompat setelah bola dilambungkan adalah servis..
- a. Servis samping
 - b. Servis atas
 - c. Jumping service
 - d. Servis bawah
 - e. Lempar tinggi
5. Panjang net pada permainan bola voli adalah...



- a. 8 meter
 - b. 7,5 meter
 - c. 10 meter
 - d. 9 meter
 - e. 11 meter
6. Pukulan overhead pada permainan bulu tangkis yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut
- a. Servis
 - b. Smash
 - c. Dropshot
 - d. Netting

- e. Backhand
- 7. Servis permianan bulu tangkis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang disebut ...
 - a. Drive service
 - b. Flick service
 - c. Lob service
 - d. Forehand service
 - e. Overhead service
- 8. Pada permianan bulu tangkis Posisi raket telentang, ibu jari dan jari telunjuk menempel pada pangkal batang raket yang permukaannnya gepeng, permukaan sebaliknya untuk meletakkan telapak tangan. Pegangan tersebut adalah cara memegang raket
 - a. Asia
 - b. Inggris
 - c. Backhand
 - d. Amerika
 - e. Forehand
- 9. Jumlah set dalam permainan bulu tangkis adalah....
 - a. 1 dan 3 set
 - b. 2 dan 3 set
 - c. 3 dan 4 set
 - d. 4 dan 6 set
 - e. 3 dan 5 set
- 10. Kejuaraan bulu tangkis beregu putri tingkat dunia, memperebutkan piala yang bernama...
 - a. Asia Cup
 - b. World Cup
 - c. Uber Cup
 - d. Thomas Cup
 - e. All England

B. Soal Menjodohkan

11.	Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus		a	Star atau pertolakan
-----	--	--	---	----------------------

12.	Star yang di gunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah		b	Lari memotong lintasan
13.	Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek		c	Salah satu kaki kontak dengan tanah
14.	Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila		d	Star berdiri
15.	Star block adalah alat untuk nomor lari		e	Lari jarak pendek(100 m)

C. Soal Pernyataan

16. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan disebut kebugaran jasmani

- Benar
- Salah

17. Nama lain dari kebugaran jasmani adalah Gym

- Benar
- Salah

18. Latihan untuk meningkatkan kecepatan ialah adalah shuttle run

- Benar
- Salah

19. Dalam bahasa Inggris kekuatan disebut power

- Benar
- Salah

20. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk ke dalam olahraga senam aerobik

- Benar
- Salah

D. Essay

21. Gambarlah lapangan bola voli beserta ukurannya

Ket: 1. Di gambar menggunakan mistar

2. gambar tidak boleh kotor

22. Sebutkan pukulan-pukulan yang terdapat dalam permainan bulu tangkis

23. Tuliskan tiga macam start jongkok dan jelaskan salah satunya langkah-langkahnya!

24. Sebutkan perbedaan antara lari dan jalan cepat.

25. Apa saja kesalahan umum yang dilakukan pada saat lompat kangkang

"Selamat Mengerjakan"