



SMA IT MANBA'UL HUDA
ULANGAN AKHIR SEMESTER
TAHUN AJARAN 2022/2023

Nama : Kelas : 10 Mapel : PENJASKES

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a, b, c atau d didepan jawaban yang benar !

1. Negara yang pertama kali membuat peraturan sepakbola adalah....
 - a. Inggris
 - b. Brazil
 - c. Jerman
 - d. Korea
2. Dalam permainan sepakbola apabila terjadi gol permulaan permainan di mulai dari....
 - a. Tendangan daerah gawang
 - b. Lemparan ke dalam
 - c. Titik tengah lapangan
 - d. Tepian lapangan
3. Seorang pemain sepakbola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan adalah.....
 - a. Kapten kesebelasan
 - b. Libero
 - c. Kiper
 - d. Striker
4. Lemparan ke dalam pada permainan sepakbola dilakukan apabila....
 - a. Bola melewati garis tengah
 - b. Bola keluar melewati garis gawang
 - c. Bola melewati garis samping
 - d. Bola masuk ke dalam gawang
5. Jika seorang pemain sepakbola menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan di sebut....
 - a. Kick off
 - b. Off side
 - c. Corner
 - d. Throw in
6. Bola yang keluar terjadi saat bola menggelinding atau terbang melewati garis dinamakan.....
 - a. Foul
 - b. Kick off
 - c. Out
 - d. Goal
7. Kick off pertandingan sepakbola dapat di lakukan dalam kondisi sebagai berikut kecuali....
 - a. Ketika terjadi pelanggaran
 - b. Ketika terjadi goal
 - c. Ketika pertandingan di mulai
 - d. Ketika babak kedua di mulai
8. Kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....

- a. Diluruskan
 - b. Disilangkan
 - c. Direndahkan
 - d. Dilipat
9. Pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....
- a. Mengarah ke bola
 - b. Mengarah ke atas
 - c. Mengarah ke bawah
 - d. Mengarah ke belakang
10. Otot leher yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....
- a. Dikeraskan
 - b. Dikendurkan
 - c. Dilenturkan
 - d. Dilemaskan
11. Gerakan kepala yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....
- a. Menunggu datangnya bola
 - b. Menyonsong arah datangnya bola
 - c. Mengikuti arah datangnya bola
 - d. Menyilang arah datangnya bola
12. Suatu keadaan dimana posisi pemain sepakbola berada di area lawan ketika bola sedang menuju dirinya sedangkan tidak ada pemain lawan setelahnya selain kiper dinamakan.....
- a. Goal kick
 - b. Throw in
 - c. Corner kick
 - d. Offside
13. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam (throw in) dalam permainan sepakbola adalah....
- a. Bola dipegang dengan satu tangan
 - b. Pandangan ke belakang belahan samping
 - c. Berdiri di pinggir belahan luar lapangan
 - d. Bola di angkat dia atas kepala dan bangun di atas garis
14. Dalam permainan bola voli yang di maksud serangan pertama adalah....
- a. Service
 - b. Passing
 - c. Blocking
 - d. Smash
15. Dalam permainan bola voli apabila seorang pemain melakukan kesalahan dalam bermain maka regu lawan akan mendapatkan poin hal ini disebut.....
- a. Deuce
 - b. Rally point
 - c. Game point
 - d. Match point
16. Benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan pada permainan bola voli adalah....
- a. Smash
 - b. Passing

- c. Blocking
 - d. Service
17. Gerakan kaki yang benar saat melakukan gerakan blocking dalam permainan bola voli adalah.....
- a. Diluruskan keatas
 - b. Ditekuk keatas
 - c. Disilang keatas
 - d. Dientangkan keatas
18. Cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut...
- a. Variasi permainan
 - b. Teknik permainan
 - c. Kombinasi permainan
 - d. Strategi permainan
19. Induk organisasi bola voli indonesia adalah.....
- a. PSSI
 - b. PERBASI
 - c. PASI
 - d. PBVSI
20. Teknik pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring untuk di masukan ke daerah lawan disebut.....
- a. Smash
 - b. Passing
 - c. Blok
 - d. Servis
21. Urutan yang benar ketika melakukan teknik smash.....
- a. Meloncat, memukul
 - b. Memukul, mendarat
 - c. Awalan, meloncat, memukul dan mendarat
 - d. Mendarat, awalan
22. Bermain bola basket di mainkan oleh berapa orang.....
- a. 3 pemain
 - b. 4 pemain
 - c. 5 pemain
 - d. 6 pemain
23. Permainan yang menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang di lapisi karet yang biasa di sebut bet adalah.....
- a. Bulu tangkis
 - b. Bola voli
 - c. Tennis meja
 - d. Tennis lapangan
24. Nama lain permainan tennis meja.....
- a. Bulu tangkis
 - b. Minnote
 - c. Ping pong
 - d. Tennis lapangan
25. Single dalam bermain tennis meja di mainkan.....
- a. Satu lawan satu

- b. Dua lawan dua
 - c. Tiga lawan tiga
 - d. Empat lawan empat
26. Pukulan pertama untuk memulainya permainan bola volley di sebut....
- a. Passing
 - b. Servis
 - c. Blocking
 - d. Smes
27. Yang tidak termasuk Teknik dasar bola volley adalah.....
- a. Shooting
 - b. Passing
 - c. Blocking
 - d. Passing
28. Dalam permainan bola volley setiap regu diperbolehkan memainkan bola maksimal....
- a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. 4 kali
 - d. 5 kali
29. Jumlah pemain bola volley setiap regunya berjumlah....
- a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang
30. Tinggi net bola volley putri....
- a. 2,44 m
 - b. 2,24 m
 - c. 2,43 m
 - d. 2,34 m
31. Induk organisasi bola volley Indonesia adalah.....
- a. PBSI
 - b. IBF
 - c. PERBASI
 - d. PBVSI
32. Yang termasuk kesalahan dalam melakukan servis adalah.....
- a. Melakukan servis sambal melompat
 - b. Melakukan servis dengan tangan kiri
 - c. Bola servis menyentuh net
 - d. Bola servis tidak di lambungkan terlebih dahulu
33. Permainan bola volley di awali dengan.....

- a. Smash
 - b. Servis
 - c. Passing
 - d. Jump ball
34. Teknik permainan bola volley yang di gunakan untuk menyerang adalah.....
- a. Servis
 - b. Smash
 - c. Passing
 - d. Jump ball
35. Yang termasuk lingkup olahraga bola kecil adalah.....
- a. Sepakbola
 - b. Bola volley
 - c. Bola basket
 - d. Bulu tangkis
36. Yang termasuk lingkup olah raga bola besar adalah.....
- a. Sepak bola
 - b. Bulu tangkis
 - c. Tennis meja
 - d. Kasti
37. Panjang lapang bola volley.....
- a. 9 m
 - b. 10 m
 - c. 18 m
 - d. 16 m
38. Lebar lapang bola volley adalah....
- a. 10 m
 - b. 8 m
 - c. 9 m
 - d. 7 m
39. Pada lomba lari sambung /estafet cara start yang di gunakan pelari pertama adalah....
- a. Start jongkok
 - b. Start berdiri
 - c. Start statis
 - d. Start dinamis
40. Aba-aba dalam start jongkok adalah..
- a. Awas...ya..
 - b. Bersedia....awas....ya..
 - c. Lari terus
 - d. Ayooo....