



PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMA IT BAITURROHMAN GARUT



Email : sma_it_baiturrohman@yahoo.co.id | NSS : 32021137054 | NPSN : 69856918
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Simajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK Semester : II (Genap)
Kelas : X (Sepuluh) Kurikulum : Merdeka

Nama : _____

I. Pilihan Ganda

- 1.** Organisasi induk dari bola basket internasional adalah ...
a. PBSI
b. Perbasi
c. PBVSI
d. FIBA
e. IBF
- 2.** Seorang pemain bola basket dinyatakan salah dalam melakukan drible, ketika dia membuat drible bola
a. dengan berpindah tangan
b. gunakan 2 tangan bersamaan
c. Bola terlalu rendah
d. tanpa berlari
e. sambil berjalan
- 3.** Permainan basket dimainkan oleh ...
a. 3
b. 2
c. 4
d. 5
e. 6
- 4.** Permainan basket dapat dimainkan 220 menit atau dapat juga dimainkan dengan waktu ...
a. 4 x 8 menit
b. 4 x 10 menit
- c.** 4 x 12 menit
d. 4 x 14 menit
e. 4 x 15 menit
- 5.** Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah ...
a. chest pass
b. Jeveline Pass
c. side pass
d. bound pass
e. Overhead lulus
- 6.** Teknik menembak dengan gaja melayang dalam bola basket disebut...
a. shooting
b. jump short
c. dribbling
d. Overhead pass
e. lay up shoot
- 7.** Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada satu kaki atau kaki poros pada permainan bola basket disebut
a. shooting
b. dribbling
c. lay up
d. jumping
e. pivot

- 8.** Berikut ini yang merupakan taktik penyerangan adalah....
- memutuskan apa yang harus diperbuat
 - menjaga lawan secara ketat
 - mencari waktu yang tepat untuk merebut bola
 - mencari cara untuk menyerang
 - semua jawaban benar
- 9.** Overhead throw pada softball disebut....
- ayunan
 - tangkapan
 - lemparan ke atas
 - lambungan
 - pukulan
- 10.** Catcher pada softball bertugas untuk....
- memukul bola
 - menendang bola
 - melempar bola
 - menjaga bola
 - menangkap bola
- 11.** Gaya punting pada lompat tinggi disebut....
- western roll
 - straddle
 - fosbury flop
 - scissors
 - fosbury kip
- 12.** Aliran pencak silat Bakti Negara berasal dari daerah....
- Bali
 - Jawa Baat
 - Jawa Tengah
 - Jawa Timur
 - Sumatra
- 13.** macam-macam pukulan dalam permainan bulutangkis, antara lain...
- smash, backhand, lurus
 - drive, dropshot, horizontal
 - vertikal, lurus, lob

- smash, vertikal, lob
 - forehand, melambung, datar
- 14.** pukulan drive dalam permainan bulutangkis mempunyai sifat...
- melambung
 - melempar
 - mendarat
 - melayang
 - menuik
- 15.** Dalam permainan sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah....
- tumit
 - punggung kaki
 - ujung kaki dalam
 - kaki bagian luar
 - kaki bagian dalam
- 16.** teknik memasuki finish yang benar pada perlombaan lari adalah...
- meloncat ke garis finish
 - menggapai pita finish dengan tangan
 - melambatkan lari
 - menoleh ke belakang
 - membusungkan dada
- 17.** Berikut ini adalah termasuk nomor-nomor lari jarak pendek, kecuali...
- 400 meter
 - 300 meter
 - 200 meter
 - 100 meter
 - 500 meter
- 18.** sikap posisi jari-jari tangan saat melakukan start jongkok adalah...
- ujung jari tangan membentuk v
 - kedua tangan di belakang kaki
 - ujung jari rapat menempel ke tanah
 - kedua tangan mengepal di tanah

e. telapak tangan semua menempel ke garis start

19. Pencak silat merupakan olahraga bela diri perpaduan dari unsur....

- a. kekuatan dan ketangkasan
- b. seni dan bela diri
- c. seni dan keindahan
- d. kekuatan dan keindahan
- e. seni dan kelembutan

20. Pendakian pada tebing-tebing yang sulit dan jarang tempat untuk berpijak disebut....

- a. free climbing
- b. artificial climbing
- c. snow climbing
- d. ice climbing
- e. rock climbing

21. Waktu bebas/tidak terikat digunakan untuk beristirahat atau rekreasi disebut juga....

- a. hari libur
- b. waktu luang
- c. hari bebas
- d. waktu libur
- e. waktu kerja

22. Dalam permainan sepak bola, untuk mengoperkan bola kepada teman dalam jarak deket menggunakan kaki bagian....

- a. tumit
- b. telapak kaki
- c. kaki bagian luar
- d. kaki bagian dalam
- e. kura-kura kaki (punggung kaki)

23. Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakkan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....
a. kura-kura bagian dalam

- b. kura-kura bagian luar
- c. punggung kaki
- d. kaki bagian luar
- e. kaki bagian dalam

24. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah...

- a. condong ke depan
- b. condong ke samping kiri
- c. condong ke samping kanan
- d. condong ke belakang
- e. condong dan membungkuk ke depan

25. Tujuan dari memainkan bola basket adalah...

- a. memasukkan bola ke basket lawan dan menjaga pertahanan
- b. mempertontonkan gerakan basket yang indah
- c. menjaga musuh yang membawa bola
- d. menciptakan point sebanyak-banyaknya
- e. mengawal gerakan lawan

26. Teknik menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk....

- a. mengecoh gerakan lawan
- b. menerobos pertahanan lawan
- c. menyusup daerah pertahanan lawan
- d. memperoleh posisi yang tepat guna mendekati basket lawan
- e. melakukan serangan balik

27. salah satu pemain dari regu lawan melakukan pelanggaran ringan menarik baju lawan, pemain yang dilanggar akan mendapat....

- a. throw in
- b. lay-up shoot
- c. free throw
- d. technical foul
- e. three point shooting

28. Di bawah ini adalah prinsip-prinsip jarak menengah, kecuali...

- a. badan harus selalu rileks selama lari
- b. pada waktu akan mencapai finish kurangi kecepatan larinya
- c. usahakan berlari dengan kecepatan yang tetap
- d. bila ingin melampaui lawan sebaiknya dilakukan pada lintasan lurus
- e. secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan

29. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang terdiri dari.....Pemaian
a. 8 pemain

- b. 9 pemain
- c. 10 pemain
- d. 11 pemain
- e. 12 pemain

30. Yang bukan dari teknik dasar sepak bola adalah ...
a. menendang bola
b. melompat
c. tendangan ke dalam
d. drible
e. menyundul bola

Uraian

1. Sebutkan macam-macam sikap kuda-kuda!
2. Jelaskan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam!
3. Sebutkan teknik melakukan dribbling pada bola basket!
4. Jelaskan yang dimaksud dengan pivot!
5. Sebutkan 3 macam pukulan pada permainan bulutangkis!