

**YAYASAN PONDOK PESANTREN AS-SALIMIYAH**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)**  
**TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Nama Siswa/i : Kelas : X ( sepuluh ) Mata Pelajaran : Penjasorkes	Nama Guru : Budiman hady, S.Pd Hari/Tanggal : Waktu : 90 Menit
---	--

**I. Berilah tanda silang ( X ) pada jawaban yang kamu anggap benar !**

1. Pemain sepak bola yang bertugas mengatur ritme permainan dalam sepak bola adalah ....  
a. Penyerang d. Pemain tengah  
b. Pemain Sayap e. Pemain bertahan  
c. Penjaga gawang
2. Pengadil lapangan ( wasit ) yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola adalah ....  
a. wasit tengah d. wasit pengganti  
b. wasit garis kanan e. official  
c. wasit garis kiri
3. Memberikan umpan kepada rekan satu tim disebut ....  
a. Menendang d. Menggiring  
b. Mengoper e. Menangkap  
c. Menahan
4. Agar laju arah bola hasil tendangan melengkung ( bola efek ) maka perkenaan bagian kaki yang benar adalah ....  
a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam  
b. Menendang bola dengan kaki bagian luar  
c. Menendang bola dengan punggung kaki  
d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar  
e. Menendang dengan ujung kaki
5. Pola 442 dalam permainan sepak adalah pola strategi ....  
a. Menyerang c. Bertahan total  
b. Menyerang dan bertahan d. Menyerang total  
c. Serangan balik
6. Untuk menghentikan bola yang menyusur tanah menggunakan kaki bagian ....  
a. Dalam kaki d. telapak kaki  
b. Luar kaki e. punggung kaki  
c. Ujung kaki
7. Bola yang ditendang dan dapat ditepis oleh penjaga gawang dan keluar melewati tiang gawa maka didapatkan hukuman ....  
a. Penalty  
b. Tendangan pojok  
c. Pelanggaran dan tendangan bebas  
d. Tidak pelanggaran  
e. Lemparan kedalam
8. Organisasi sepak bola dunia adalah ....  
a. FINA d. FIBA  
b. FIFA e. PSSI  
c. FA
9. Pratama arhan adalah pemain timnas sepak bola indonesia yang beposisi sebagai ....  
a. Penyerang d. Pemain bertahan  
b. Pengatur serangan e. Kiper  
c. Pemain sayap
10. Organisasi yang mengurus segala peraturan bola voli di indonesia adalah....  
a. PSSI d. PSIS  
b. PBVSI e. PERBASI  
c. PBSI
11. Jumlah pemain voli adalah....  
a. 5 orang d. 8 orang  
b. 6 orang e. 9 orang  
c. 7 orang
12. Memberikan umpan terhadap teman dalam permainan bola voli disebut....  
a. Service d. block  
b. Pass e. Smash  
c. Spike



27. Seni bela diri karate berasal dari negara ....  
a. Indonesia d. china  
b. Jepang e. korea  
c. thailand

28. Sikap menghindari serangan lawan pada pencak silat adalah ....  
a. Kuda kuda d. pukulan  
b. Tangkisan e. tendangan  
c. Elakan

29. Lompat yang menggunakan kolam pasir sebagai sarana pendaratan adalah ....  
a. Lompat tinggi d. lompat indah  
b. Lompat setengah tiang e. lompat galah  
c. Lompat jauh

30. Lari kelompok yang menggunakan tongkat sebagai penghubung antar teman untuk mencapai garis finis adalah ....  
a. Lari jarak jauh  
b. Sprint  
c. Estafet  
d. Lari rintangan  
e. Lari maraton

31. Gerakan kedua kaki tanpa menyentuh tanah adalah pengertian dari ....  
a. Jalan cepat d. Lari jauh  
b. Lari cepat e. Lompat indah  
c. Jalan santai

32. Berat bola tolak peluru untuk putra adalah ....  
a. 5 kg d. 8 kg  
b. 6 kg e. 9 kg  
c. 7 kg

33. Aktivitas senam lantai yang kelenturan tubuh berguling kedepan adalah ....  
a. Forward roll d. Sikap lilin  
b. Back roll e. Senam ritmik  
c. Kayang

34. Renang gaya dada disebut juga dengan ....  
a. dolpin c. Kupu kupu  
b. katak d. Freestyle  
c. kayang

35. vitamin C berfungsi sebagai ....  
a. menyehatkan mata  
b. menjaga Kesehatan tubuh  
c. Kesehatan tulang dan gigi  
d. Pertumbuhan  
e. Semua benar

36. Gerakan yang bertujuan membentuk otot tangan adalah ....  
a. Set up d. renang  
b. Push up e. Jogging  
c. Lari

37. Dalam lalulintas lampu warna kuning berarti ....  
a. Jalan d. Siap siap untuk jalan  
b. Berhenti e. Bebas  
c. Semua benar

38. tanda huruf “ S” yang disilang memiliki arti ....  
a. dilarang parkir d. dilarang buang sampah  
b. dilarang stop e. Dilarang santai  
c. dilarang berjualan

39. makanan yang mengandung karbohidrat tinggi adalah ....  
a. Nasi d. sayuran  
b. Buah buahan e. Kacang kacangan  
c. Ikan

40. Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa mengalami kelelahan adalah pengertian dari ....  
a. Kebugaran jasmani  
b. Kesehatan jasmani  
c. Kebuugaran rohani  
d. Kesehatan rohani  
e. Keseimbangan jasmani