

YAYASAN PONDOK PESANTREN AS-SALIMIYAH
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Kelas	: X (sepuluh)	Nama Guru	: Budiman Hady, S.Pd
Mata Pelajaran	: Penjasorkes	Waktu	: 90 Menit

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

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

13. Gerakan melompat sambil mengangkat kedua tangan dengan tujuan menahan serangan lawan adalah
 - a. Service
 - b. Pass
 - c. Spike
 - d. block
 - e. Smash
14. Passing bawah menggunakan tangan bagian
 - a. Lengan tangan
 - b. Telapak tangan
 - c. Kedua lengan
 - d. jari-jari tangan
 - e. kepala tangan
15. Pemain yang bertugas melakukan penyerangan dengan melakukan pukulan keras dalam permainan voli adalah
 - a. spiker
 - b. Libero
 - c. tosser
 - d. blocker
 - e. Setter
16. Jumlah poin dalam permainan voli adalah
 - a. 21 poin
 - b. 22 poin
 - c. 23 poin
 - d. 24 poin
 - e. 25 poin
17. Tiga tehnik melempar bola pada permainan softball yaitu
 - a. Lemparan ke atas , melambung dan mendarat
 - b. Lemparan melambung, ke atas dan mendarat
 - c. Lemparan melambung, mendarat dan ke bawah
 - d. Lemparan miring ,menyamping dan membelakangi
 - e. Semua jawaban benar
18. Berikut ini teknik menangkap bola dalam permainan softball, *kecuali*....
 - a. Menangkap bola lurus
 - b. Menangkap bola atas
 - c. Menangkap bola samping
 - d. Menangkap bola miring
 - e. Menangkap bola datar
19. Memegang bola soft ball dengan dua jari yang benar adalah
 - a. Jempol dan tengah
 - a. Jempol dan telunjuk
 - b. Telunjuk dan jari tengah
 - c. Jari tengah dan jari manis
 - d. Semua jawaban benar
1. Rompi dalam permainan softball berfungsi sebagai
 - a. Pelindung badan
 - b. Sarung tangan
 - c. Penahan bola
 - d. Pemukul
 - e. sapu tangan
2. Alat Pemukul dalam permainan softball disebut....
 - a. Catcher
 - b. homebase
 - c. stik
 - d. Pitcher
 - e. Grouve
3. Jumlah pemain softball adalah
 - a. 6 orang
 - b. 9 orang
 - c. 10 orang
 - d. 11 orang
 - e. 12 orang
4. Dr. James A Naismith berasal dari negara
 - a. Inggris
 - b. Belanda
 - c. Amerika
 - d. Spanyol
 - e. Portugal
5. Operan di atas kepala dalam permainan basket dinamakan
 - a. Bounce pass
 - b. chestpass
 - c. overheadpass
 - d. Service
 - e. overhandpass
6. Gerakan memberikan umpan bawah adalah tehnik dasar basket yang disebut dengan
 - a. Chest pass
 - b. Bounce pass
 - c. Dribble
 - d. Over head pass
 - e. under hand pass
7. Gerakan memantulkan bola dengan satu tangan dalam bola basket merupakan gerakan
 - a. Shooting
 - b. Dribbling
 - c. Lay up
 - d. passing
 - e. Pivot

8. Seni bela diri karate berasal dari negara
 - a. Indonesia
 - b. Jepang
 - c. thailand
 - d. china
 - e. korea
9. Sikap menghindari serangan lawan pada pencak silat adalah
 - a. Kuda kuda
 - b. Tangkisan
 - c. Elakan
 - d. pukulan
 - e. tendangan
10. Lompat yang menggunakan kolam pasir sebagai sarana pendaratan adalah
 - a. Lompat tinggi
 - b. Lompat setengah tiang
 - c. Lompat jauh
 - d. lompat indah
 - e. lompat galah
11. 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
12. Gerakan kedua kaki tanpa menyentuh tanah adalah pengertian dari
 - a. Jalan cepat
 - b. Lari cepat
 - c. Jalan santai
 - d. Lari jauh
 - e. Lompat indah
13. Berat bola tolak peluru untuk putra adalah
 - a. 5 kg
 - b. 6 kg
 - c. 7 kg
 - d. 8 kg
 - e. 9 kg
14. Aktivitas senam lantai yang kelenturan tubuh berguling kedepan adalah
 - a. Forward roll
 - b. Back roll
 - c. Kayang
 - d. Sikap lilin
 - e. Senam ritmik
15. Renang gaya dada disebut juga dengan
 - a. dolpin
 - b. katak
 - c. kayang
 - c. Kupu kupu
 - d. Freestyle
16. vitamin C berfungsi sebagai
 - a. menyehatkan mata
 - b. menjaga Kesehatan tubuh
 - c. Kesehatan tulang dan gigi
 - d. Pertumbuhan
 - e. Semua benar
17. Gerakan yang bertujuan membentuk otot tangan adalah
 - a. Set up
 - b. Push up
 - c. Lari
 - d. renang
 - e. Jogging
18. Dalam lalulintas lampu warna kuning berarti
 - a. Jalan
 - b. Berhenti
 - c. Semua benar
 - d. Siap siap untuk jalan
 - e. Bebas
38. tanda huruf " S" yang disilang memiliki arti
 - a. dilarang parkir
 - b. dilarang stop
 - c. dilarang berjualan
 - d. dilarang buang sampah
 - e. Dilarang santai
39. makanan yang mengandung karbohidrat tinggi adalah
 - a. Nasi
 - b. Buah buahan
 - c. Ikan
 - d. sayuran
 - e. Kacang kacangan
40. Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa mengalami kelelahan adalah pengertian dari
 - a. Kebugaran jasmani
 - b. Kesehatan jasmani
 - c. Kebugaran rohani
 - d. Kesehatan rohani
 - e. Keseimbangan jasmani