

**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 !**

1. Pemain sepak bola yang bertugas mengatur ritme permainan dalam sepak bola adalah ....
  - a. Penyerang
  - b. Pemain Sayap
  - c. Penjaga gawang
  - d. Pemain tengah
  - e. Pemain bertahan
2. Pengadil lapangan ( wasit ) yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola adalah ....
  - a. wasit tengah
  - b. wasit garis kanan
  - c. wasit garis kiri
  - d. wasit pengganti
  - e. official
3. Memberikan umpan kepada rekan satu tim disebut ....
  - a. Menendang
  - b. Mengoper
  - c. Menahan
  - d. Menggiring
  - e. Menangkap
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
  - b. Menyerang dan bertahan
  - c. Bertahan total
  - d. Menyerang total
  - e. Serangan balik
6. Untuk menghentikan bola yang menyusur tanah menggunakan kaki bagian ....
  - a. Dalam kaki
  - b. Luar kaki
  - c. Ujung kaki
  - d. telapak kaki
  - e. punggung 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
  - b. FIFA
  - c. FA
  - d. FIBA
  - e. PSSI
9. Pratama arhan adalah pemain timnas sepak bola indonesia yang beposisi sebagai ....
  - a. Penyerang
  - b. Pengatur serangan
  - c. Pemain sayap
  - d. Pemain bertahan
  - e. Kiper
10. Organisasi yang mengurus segala peraturan bola voli di indonesia adalah....
  - a. PSSI
  - b. PBVSI
  - c. PBSI
  - d. PSIS
  - e. PERBASI
11. Jumlah pemain voli adalah....
  - a. 5 orang
  - b. 6 orang
  - c. 7 orang
  - d. 8 orang
  - e. 9 orang
12. Memberikan umpan terhadap teman dalam permainan bola voli disebut....
  - a. Service
  - b. Pass
  - c. Spike
  - d. block
  - e. Smash

1. Gerakan melompat sambil mengangkat kedua tangan dengan tujuan menahan serangan lawan adalah ....
  - a. Service
  - b. Pass
  - c. Spike
  - d. block
  - e. Smash
2. Passing bawah menggunakan tangan bagian ....
  - a. Lengan tangan
  - b. Telapak tangan
  - c. Kedua lengan
  - d. jari-jari tangan
  - e. kepala tangan
3. Pemain yang bertugas melakukan penyerangan dengan melakukan pukulan keras dalam permainan voli adalah ....
  - a. spiker
  - b. Libero
  - c. tosser
  - d. blocker
  - e. Setter
4. Jumlah poin dalam permainan voli adalah ....
  - a. 21 poin
  - b. 22 poin
  - c. 23 poin
  - d. 24 poin
  - e. 25 poin
5. 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
6. 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
7. Memegang bola soft ball dengan dua jari yang benar adalah ....
  - a. Jempol dan tengah
  - b. Jempol dan telunjuk
  - c. Telunjuk dan jari tengah
  - d. Jari tengah dan jari manis
  - e. Semua jawaban benar
8. Rompi dalam permainan softball berfungsi sebagai ....
  - a. Pelindung badan
  - b. Sarung tangan
  - c. Penahan bola
  - d. Pemukul
  - e. sapu tangan
9. Alat Pemukul dalam permainan softball disebut....
  - a. Catcher
  - b. homebase
  - c. stik
  - d. Pitcher
  - e. Groupe
10. Jumlah pemain softball adalah ....
  - a. 6 orang
  - b. 9 orang
  - c. 10 orang
  - d. 11 orang
  - e. 12 orang
11. Dr. James A Naismith berasal dari negara ....
  - a. Inggris
  - b. Belanda
  - c. Amerika
  - d. Spanyol
  - e. Portugal
12. Operan di atas kepala dalam permainan basket dinamakan ....
  - a. Bounce pass
  - b. chestpass
  - c. overheadpass
  - d. Service
  - e. overhandpass
13. 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
14. Gerakan memantulkan bola dengan satu tangan dalam bola basket merupakan gerakan ....
  - a. Shooting
  - b. Dribbling
  - c. Lay up
  - d. passing
  - e. Pivot

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