PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT
PKBM " MITRA MANDIRI "

Sekretariat : Blok Tangsi Jl. Tegalagung Ds. Benda,
Kecamatan Karangampel – Kabupaten Indramayu

ULANGAN SUMATIF AKHIR SEMESTER 1

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Program : Paket B Kelas ___
Hari/Tanggal :
Waktu : 90 menit

I. Pilihlah salah satu jawaban dari soal-soal berikut dengan tepat!

1. Pemain sepak bola yang boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan adalah …
   A. Penjaga gawang
   B. Penyerang
   C. gelandang
   D. bek

2. Lebar gawang dalam permainan sepak bola adalah …
   A. 2,44 m
   B. 5,50 m
   C. 7,32 m
   D. 9,15 m

3. Nama Induk organisasi sepak bola Internasional adalah …
   A. PSSI
   B. PIPA
   C. IBF
   D. FA

4. Ketua umum PSSI yang pertama adalah ...
   A. Nurdin halid
   B. Azwar anas
   C. Agum gumelar
   D. Soeratin Sastrosoegondo

5. Menendang bola dapat dilakukan dengan bagian-bagian kaki berikut ini,*kecuali* ...
   A. Kaki bagian dalam
   B. Telapak kaki
   C. punggung kaki
   D. kaki bagian luar

6. Permainan bola voli diciptakan oleh …
   A. William G morgan
   B. Malvient stewart
   C. James A naismith
   D. George Hancock

7. Jumlah pemain bola voli dalam satu regu adalah …
   A. 3 orang
   B. 4 orang
   C. 5 orang
   D. 6 orang

8. Panjang net dalam permainan bola voli adalah …
   A. 6 m
   B. 7 m
   C. 9,5 m
   D. 11 m

9. Dalam permainan bola voli, memukul bola dengan keras sehingga jatuh di bidang lawan disebut …
   A. Spike
   B. Service
   C. block
   D. passing

10. Nama induk organisasi bola basket di Indonesia adalah …
    A. PBSI
    B. PBVSI
    C. PSSI
    D. Perbasi

11. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada disebut …
    A. Forward pass
    B. Back pass
    C. chest pass
    D. breath pass

12. Pemain basket yang berpostur pendek sebaiknya mengoper bola memakai lemparan …
    A. Samping satu tangan
    C. bawah dua tangan

LIVEWORKSHEETS

B. Lengkung samping
D. atas depan dada

13. Lay up shoot adalah tembakan jarak dekat yang didahului dengan gerakan …
A. Satu langkah
C. tiga langkah
B. Dua langkah
D. melompat

14. Alat yang digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah …
A. Raket dan shuttle cock
C. bet dan bola
B. Stik dan bola
D. keranjang dan bola

15. Berikut nama piala beregu yang diperebutkan dalam pertandingan bulu tangkis antarnegara *kecuali* ...
A. Thomas cup
C. sudirman cup
B. Uber cup
D. super series

16. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttle cock secara mendatar disebut …
A. Smash
C. drive
B. Lob
D. backhand

17. Setiap regu permainan softball terdiri atas …
A. 5 pemain
C. 9 pemain
B. 6 pemain
D. 11 pemain

18. Di Indonesia, permainan softball mirip dengan permainan …
A. Bola kasti
C. sepak takraw
B. Bola bekel
D. sepak bola

19. Dalam permainan softball pemain jaga yang posisinya berada di belakang home plate disebut …
A. Pitcher
C. keeper
B. Batter
D. catcher

20. Permainan tenis meja lebih dikenal dengan istilah …
A. Pingpong
C. kasti
B. Badminton
D. voli

21. Berikut teknik dasar permainan teknis meja *kecuali* ...
A. Stroke
C. spike
B. Footwork
D. stance

22. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka disebut …
A. Push
C. block
B. Drive
D. chop

23. Berikut yang tidak termasuk dalam nomor lompat pada cabang atletik adalah …
A. Lompat jangkit
C. lompat jauh
B. Tolak peluru
D. Lompat tinggi

24. Lari jarak pendek menengah dan jauh dikatakan sebagai track event karena …
A. Dilakukan dengan kecepatan
C. Dilakukan di lintasan
B. Dilakukan dengan rintangan
D. dilakukan di lapangan

25. Panjang lintasan awalan untuk lompat jauh tidak kurang dari …
A. 15 meter
C. 30 meter
B. 25 meter
D. 45 meter

26. Berat peluru yang digunakan dalam tolak peluru adalah …
A. 4 kg untuk putra
C. 7,25 kg untuk putra
B. 6,25 kg untuk putri
D. 7,25 kg untuk putri

27. Berikut adalah isi kotak P3K, *kecuali* ...
A. Makanan
C. gunting

LIVEWORKSHEETS

B. Minyak kayu putih
D. perban

28. Saat sakit atau terjadi kecelakaan di lingkungan sekolah biasanya di tolong oleh suatu usaha yang disebut …
A. Pramuka
C. UKS
B. PMR
D. Paskibra

29. Mineral yang berfungsi sebagai bahan pembentukan tulang dan gigi adalah …
A. Kalium dan fluorin
C. sulfur dan besi
B. Yodium dan tembaga
D. kalsium dan fosfor

30. Vitamin yang larut dalam air adalah …
A. A dan B
C. D dan E
B. B dan C
D. E dan K

31. Vitamin yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata adalah …
A. A
C. C
B. B
D. D

32. Kekurangan zat besi akan menyebabkan …
A. Gondok
C. anemia
B. Sariawan
D. rakitis

33. Penyakit menular sesual disebarkan melalui …
A. Kontak seksual
C. udara
B. Jarum suntik
D. air liur

34. Berikut merupakan penyakit menular seksual *kecuali* ...
A. Gonore
C. spilis
B. Influenza
D. herpes

35. Penyakit menular seksual yang paling berbahaya adalah …
A. Chancroid
C. AIDS
B. Gonore
D. donovanosis

36. Penyakit sipilis disebabkan oleh bakteri …
A. Neisseria gonorrhea
C. Haemophilus ducreyi
B. Treponema pallidum
D. Chlamydia trachomates

37. Penyakit dengan gejala rasa gatal terbakar dan perih di area yang terinfeksi adalah …
A. Gonore
C. herpes
B. Sipilis
D. donovanosis

38. Penyakit yang disebabkan oleh bakteri Neisseria gonorrhea adalah …
A. Gonore
C. herpes
B. Sipilis
D. donovanosis

39. Penyakit yang disebabkan oleh bakteri Calymmatobacterium granulomatis adalah …
A. Gonore
C. herpes
B. Sipilis
D. donovanosis

40. Human immunodeficiency virus merupakan salah satu virus penyakit …
A. Gonore
C. herpes
B. AIDS
D. donovanosis

LIVEWORKSHEETS