JSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT
PKBM " MITRA MANDIRI "
Sekretariat : Blok Tangsi Jl. Tegalagung Ds. Benda,
Kecamatan Karangampel – Kabupaten Indramayu

ULANGAN SUMATIF AKHIR SEMESTER 1

Mata Pelajaran : Penjaskes Hari/Tanggal :
Program : Paket C Kelas ____ Waktu : 90 menit

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

1. Induk organisasi atletik Indonesia adalah….
   A. PASI
   B. PSSI
   C. PBVSI
   D. KONI
   E. PBSI
2. Lari termasuk cabang olahraga….
   A. Permainan
   B. Maraton
   C. Senam
   D. Atletik
   E. Renang
3. Start yang sering digunakan dalam perlombaan lari jarakpendek adalah….
   A. Start pendek
   B. Start menengah
   C. Start jongkok
   D. Start panjang
   E. Start berdiri
4. Kunci pertama yang harus di kuasai dalam lari jarak pendekadalah….
   A. Kecepatan lari
   B. Koordinasi gerakan
   C. Kecondongan badan
   D. Panjang langkah kaki
   E. Start/pertolakan
5. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek….
   A. Bersedia, siap, ya
   B. Siap, ya
   C. Bersedia, siap
   D. Ya, siap, bersedia
   E. Ya, bersedia, siap
6. Nomor-nomor lari jarak pendek yang di perlombakanadalah….
   A. 200 m, 300 m, 400 m
   B. 100 m, 200 m, 400 m
   C. 100 m, 200 m, 800 m
   D. 200 m, 400 m, 800 m
   E. 100 m, 400 m, 800 m
7. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan lari jarakpendek adalah….
   A. Membusungkan dada ke depan
   B. Sikap badan pada saat lari harus rileks
   C. Kaki dilangkahkan selebar dan secepat mungkin

LIVEWORKSHEETS

D. Pendaratan kaki pada tanah harus menggunakanujung telapak kaki dengan lutut agak bengkok
E. Ayunkan lengan ke depan atas sebatas hidungdengan sikut sedikit di tekuk 90 derajat

8. Lari jarak 50 – 100 m adalah lari jarak….
   A. Sedang
   B. Jauh
   C. Estafet
   D. Pendek
   E. Maraton
9. Start jongkok di gunakan untuk nomor lari….
   A. Maraton
   B. Estafet
   C. Jarak Pendek
   D. Jarak Panjang
   E. Jarak Menengah
10. Induk organisasi sepakbola dunia adalah….
   A. PSSI
   B. KONI
   C. FIFA
   D. FIBA
   E. FINA
11. Sedangkan induk sepakbola Indonesia adalah….
   A. FIFA
   B. KONI
   C. FIBA
   D. PSSI
   E. FINA
12. World Cup diadakan setiap….
   A. 4 tahun
   B. 2 tahun
   C. 3 tahun
   D. 5 tahun
   E. 6 tahun
13. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarakdekat adalah….
   A. Tumit
   B. Punggung kaki
   C. Kaki bagian luar
   D. Kura kura kaki
   E. Kaki bagian dalam
14. Teknik yang digunakan apabila hendak mengoper bola jarakjauh adalah….
   A. Punggung kaki
   B. Tumit
   C. Kaki bagian luar
   D. Kura kura kaki
   E. Kaki bagian dalam
15. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola di bawahini adalah….
   A. Menendang bola dengan sol sepatu
   B. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   C. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   D. Menendang bola dengan punggung kaki
   E. Menendang bola dengan tumit
16. Posisi badan saat menendang bola jarak dekat adalah….
   A. Dimiringkan ke samping kiri

LIVEWORKSHEETS

B. Dimiringkan ke samping kanan
C. Dicondongkan ke depan
D. Tergantung teknik yang dimiliki pemain
E. Dicondongkan ke belakang

17. Induk organisasi renang dunia adalah….
    A. FINA
    B. FIBA
    C. IAAH
    D. FIFA
    E. IITF
18. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut dengantujuan….
    A. Mempercepat waktu pengambilan napas
    B. Gerakannya sangat konsisten
    C. Udara yang dihirup maksimal
    D. Udara yang didapat lebih banyak
    E. Mempermudah dalam mengambil napas
19. Yang tidak termasuk gaya renang adalah….
    A. Gaya punggung
    B. Gaya anjing
    C. Gaya kupu-kupu
    D. Gaya dada
    E. Gaya bebas
20. Gaya bebas dilakukan seperti merangkak, oleh sebab itudinamakan….
    A. Butterfly style
    B. Dolpyn style
    C. Dog style
    D. Crawl
    E. Tigerstyle
21. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dibagi duagerakan menekan dan gerakan….
    A. Memukul
    B. Memutar
    C. Mendorong
    D. Mengayun
    E. Kembali ke posisi semula
22. Posisi badan renang gaya bebas adalah….
    A. Sehorizontal mungkin dengan air
    B. Posisi badan lebih tinggi dari kaki
    C. Kepala lebih tinggi dari kaki
    D. Seluruh anggota badan tegang
    E. Kepala masuk ke air kira kira 7 cm
23. Gerakan mengambil napas renang gaya bebas dilakukandengan cara….
    A. Memutar kepala ke kiri
    B. Pada saat kepala naik ke atas permukaan air
    C. Menarik kepala ke depan
    D. Memutar kepala ke bawah
    E. Memutar kepala ke kiri dan kanan
24. Gejala jasmani akibat kecanduan narkotik adalah….
    A. Kondisi badan lemah
    B. Mudah tersinggung
    C. Daya pikir lemah
    D. Menjadi pemalas
    E. Kelebihan berat badan

LIVEWORKSHEETS

25. Apabila seseorang kecanduan narkotik adalah….
    A. Senang
    B. Pusing
    C. Cemas gelisah
    D. Muntah-muntah
    E. Bugar
26. Obat yang sering digunakan oleh kaum remaja adalah….
    A. Ekstasi
    B. Aspirin
    C. Minuman keras
    D. Anabulik
    E. Cutian
27. Yang tidak termasuk jenis obat/depresan berikut iniadalah….
    A. Sedatif
    B. Barbiturat
    C. Obat tidur
    D. Alkohol
    E. Morfin
28. Yang termasuk jenis kelompok ganja adalah….
    A. Narkotik
    B. Marijuana
    C. Antatonim
    D. Anabolik
    E. Cafein
29. Permainan *soft ball* mirip dengan permainan….
    A. Curling
    B. Rounders
    C. Crouquet
    D. Kasti
    E. Rabby
30. Teknik lemparan dengan ayunan atas dinamakan….
    A. Overhand throw
    B. Side arm throw
    C. Underhand throw
    D. Base ball throw
    E. Overhand arm throw
31. Pada saat menangkap bola gerakan tangan lurus kearah bola didepan ke atas kepala. Hal ini merupakan teknik menangkap….
    A. Fly ball
    B. Straight ball
    C. Pitcher
    D. Ground ball
    E. Side ball
32. Pukulan yang di lakukan tanpa mengayunkan lengan disebut….
    A. Full swing
    B. Full
    C. Bunt
    D. Swing
    E. Back swing
33. Permainan soft ball diciptakan oleh….
    A. Per Hendrik ling
    B. Gulick hasley

LIVEWORKSHEETS

C. William G Morgan
D. Dr. James A. Naismit
E. George Hancock

34. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorangadalah….
    A. Elastisitas otot dan ligament
    B. Ligamen dan tendon
    C. Bentuk sendi, elstisitas otot dan ligament
    D. Bentuk sendi dan elastisitas otot
    E. Persendian dan anatomi tubuh
35. Kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuhyang statis (tidak bergerak) dinamakan….
    A. Kekuatan
    B. Keseimbangan
    C. Kelentukan
    D. Kelincahan
    E. Kecepatan
36. Yang tidak termasuk butir butir tes dan pengukuran jasmanisiswa SMA adalah….
    A. Lari jauh 1000 meter putra
    B. Loncat tegak
    C. Angkat tubuh 30 detik
    D. Lari cepat 100 meter
    E. Baring duduk 60 detik
37. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah….
    A. Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuhdalam kehidupan sehari hari
    B. Meningkatkan kecepatan
    C. Meningkatkan kelentukan persendian
    D. Meningkatkan kekuatan otot
    E. Meningkatkan daya tahan tubuh
38. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani pada anak-anakadalah….
    A. Kurang aktif bergerak
    B. Kekurangan gizi
    C. Kekurangan lemak
    D. Kekurangan protein
    E. Kekurangan lemak
39. Bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatanadalah….
    A. Latihan interval
    B. Latihan grass drill
    C. Latihan-latihan tahanan
    D. Latihan fartlek
    E. Latihan wind sprint
40. Sikap permulaan guling lenting adalah….
    A. Sikap setengah jongkok
    B. Sikap jongkok
    C. Tidur telentang
    D. Berdiri
    E. Duduk

LIVEWORKSHEETS