SMA IT MANBA'UL HUDA

ULANGAN AKHIR SEMESTER

TAHUN AJARAN 2022/2023

Nama :
Kelas : 10
Mapel : PENJASKES

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a, b, c atau d didepan jawaban yang benar !

1. Negara yang pertama kali membuat peraturan sepakbola adalah.....
   a. Inggris
   b. Brazil
   c. Jerman
   d. Korea
2. Dalam permainan sepakbola apabila terjadi gol permulaan permainan di mulai dari....
   a. Tendangan daerah gawang
   b. Lemparan ke dalam
   c. Titik tengah lapangan
   d. Tepian lapangan
3. Seorang pemain sepakbola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan adalah.....
   a. Kapten kesebelasan
   b. Libero
   c. Kiper
   d. Striker
4. Lemparan ke dalam pada permainan sepakbola dilakukan apabila....
   a. Bola melewati garis tengah
   b. Bola keluar melewati garis gawang
   c. Bola melewati garis samping
   d. Bola masuk ke dalam gawang
5. Jika seorang pemain sepakbola menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan di sebut....
   a. Kick off
   b. Off side
   c. Corner
   d. Throw in
6. Bola yang keluar terjadi saat bola menggelinding atau terbang melewati garis dinamakan.....
   a. Foul
   b. Kick off
   c. Out
   d. Goal
7. Kick off pertandingan sepakbola dapat di lakukan dalam kondisi sebagai berikut kecuali....
   a. Ketika terjadi pelanggaran
   b. Ketika terjadi goal
   c. Ketika pertandingan di mulai
   d. Ketika babak kedua di mulai
8. Kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....

LIVEWORKSHEETS

a. Diluruskan
b. Disilangkan
c. Direndahkan
d. Dilipat

9. Pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....
   a. Mengarah ke bola
   b. Mengarah ke atas
   c. Mengarah ke bawah
   d. Mengarah ke belakang
10. Otot leher yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....
   a. Dikeraskan
   b. Dikendurkan
   c. Dilenturkan
   d. Dilemaskan
11. Gerakan kepala yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....
   a. Menunggu datangnya bola
   b. Menyonsong arah datangya bola
   c. Mengikuti arah datangnya bola
   d. Menyilang arah datangnya bola
12. Suatu keadaan dimana posisi pemain sepakbola berada di area lawan ketika bola sedang menuju dirinya sedangkan tidak ada pemain lawan setelahnya selain kiper dinamakan.....
   a. Goal kick
   b. Throw in
   c. Corner kick
   d. Offside
13. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam (throw in) dalam permainan sepakbola adalah....
   a. Bola dipegang dengan satu tangan
   b. Pandangan ke belakang belahan samping
   c. Berdiri di pinggir belahan luar lapangan
   d. Bola di angkat dia atas kepala dan bangun di atas garis
14. Dalam permainan bola voli yang di maksud serangan pertama adalah....
   a. Service
   b. Passing
   c. Blocking
   d. Smash
15. Dalam permainan bola voli apabila seorang pemain melakukan kesalahan dalam bermain maka regu lawan akan mendapatkan poin hal ini disebut.....
   a. Deuce
   b. Rally point
   c. Game point
   d. Match point
16. Benteng pertahanan yang utama umtuk menangkis serangan lawan pada permainan bola voli adalah....
   a. Smash
   b. Passing

LIVEWORKSHEETS

c. Blocking
d. Service

17. Gerakan kaki yang benar saat melakukan gerakan blocking dalam permainan bola voli adalah.....
    a. Diluruskan keatas
    b. Ditekuk keatas
    c. Disilang keatas
    d. Direntangkan keatas
18. Cara memainkan bola dengan efektik dan efesien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut...
    a. Variasi permainan
    b. Teknik permainan
    c. Kombinasi permainan
    d. Strategi permainan
19. Induk organisasi bola voli indonesia adalah.....
    a. PSSI
    b. PERBASI
    c. PASI
    d. PBVSI
20. Teknik pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring untuk di masukan ke daerah lawan disebut.....
    a. Smash
    b. Passing
    c. Blok
    d. Servis
21. Urutan yang benar ketika melakukan teknik smash.....
    a. Meloncat, memukul
    b. Memukul, mendarat
    c. Awalan, meloncat, memukul dan mendarat
    d. Mendarat, awalan
22. Bermain bola basket di mainkan oleh berapa orang.....
    a. 3 pemain
    b. 4 pemain
    c. 5 pemain
    d. 6 pemain
23. Permainan yang menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang di lapisi karet yang biasa di sebut bet adalah.....
    a. Bulu tangkis
    b. Bola voli
    c. Tenis meja
    d. Tenis lapangan
24. Nama lain permainan tenis meja.....
    a. Bulu tangkis
    b. Minnote
    c. Ping pong
    d. Tenis lapangan
25. Single dalam bermain tenis meja di mainkan.....
    a. Satu lawan satu

LIVEWORKSHEETS

b. Dua lawan dua
c. Tiga lawan tiga
d. Empat lawan empat

26. Pukulan pertama untuk memulainya permainan bola volley di sebut.....

a. Passing
b. Servis
c. Blocking
d. Smes

27. Yang tidak termasuk Teknik dasar bola volley adalah.....

a. Shooting
b. Passing
c. Blocking
d. Passing

28. Dalam permainan bola volley setiap regu diperbolehkan memainkan bola maksimal.....

a. 2 kali
b. 3 kali
c. 4 kali
d. 5 kali

29. Jumlah pemain bola volley setiap regunya berjumlah....

a. 5 orang
b. 6 orang
c. 7 orang
d. 8 orang

30. Tinggi net bola volley putri....

a. 2,44 m
b. 2,24 m
c. 2,43 m
d. 2,34 m

31. Induk organisasi bolla volley Indonesia adalah.....

a. PBSI
b. IBF
c. PERBASI
d. PBVSI

32. Yang termasuk kesalahan dalam melakukan servis adalah.....

a. Melakukan servis sambal melompat
b. Melakukan srvis dengan tangan kiri
c. Bola servis menyentuh net
d. Bola servis tidak di lambungkan terlebih dahulu

33. Permainan bola volley di awali dengan.....

LIVEWORKSHEETS

a. Smash
b. Servis
c. Passing
d. Jump ball

34. Teknik permainan bolla volley yang di gunakan untuk menyerang adalah.....

a. Servis
b. Smash
c. Passing
d. Jump ball

35. Yang termasuk lingkup olahraga bola kecil adalah.....

a. Sepakbola
b. Bolla volley
c. Bola basket
d. Bulu tangkis

36. Yang termasuk lingkup olah raga bola besar adalah.....

a. Sepak bola
b. Bulu tangkis
c. Tenis meja
d. Kasti

37. Panjang lapang bola volley.....

a. 9 m
b. 10 m
c. 18 m
d. 16 m

38. Lebar lapang bola volley adalah....

a. 10 m
b. 8 m
c. 9 m
d. 7 m

39. Pada lomba lari sambung /estafet cara start yang di gunakan pelari pertama adalah....

a. Start jongkok
b. Start berdiri
c. Start statis
d. Start dinamis

40. Aba-aba dalam start jongkok adalah..

a. Awas...ya..
b. Bersedia....awas....ya..
c. Lari terus
d. Ayooo....

LIVEWORKSHEETS