



SMA IT MANBA'UL HUDA
ULANGAN AKHIR SEMESTER
TAHUN AJARAN 2022/2023

Nama :
Kelas : 11
Mapel : PENJASKES

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

1. Sumber Gerakan pada waktu menendang bola adalah.....
 - a. Pangkal paha
 - b. Pergelangan kaki
 - c. Lutut
 - d. Tungkai atas dan bawah
2. Bagian kaki yang tepat untuk menggiring bola adalah....
 - a. Kaki bagian dalam
 - b. Bagian bawah
 - c. Bagian luar
 - d. Punggung kaki
3. Tujuan bermain sepakbola dengan peraturan sederhana adalah.....
 - a. Meningkatkan Teknik dan taktik
 - b. Meningkatkan keterampilan Teknik dasar
 - c. Meningkatkan prestasi
 - d. Meningkatkan stamina
4. Jika terjadi handball dalam daerah pertahanan finalty oleh pemain bertahan maka hukumannya...
 - a. Tendangan sudut
 - b. Tendangan bebas
 - c. Tendangan finalty
 - d. Tendangan gawang
5. Yang termasuk pelanggaran dalam permainan sepakbola adalah.....
 - a. Merebut bola
 - b. Menendang bola ke luar lapangan
 - c. Menghalangi lawan
 - d. Penjaga gawang
6. Permainan sepakbola berlangsung 2 babak, tiap babak.....menit
 - a. 30 menit
 - b. 35 menit
 - c. 40 menit
 - d. 45 menit
7. Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain beregu.....pemain
 - a. 5 orang

- b. 6 orang
 - c. 10 orang
 - d. 11 orang
8. Apa induk organisasi sepakbola dunia.....
- a. PSSI
 - b. IAAF
 - c. FIFA
 - d. PERBASI
9. Dalam bermain futsal pemain inti di lapangan berjumlah.....pemain
- a. 6 pemain
 - b. 5 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 11 pemain
10. Teknik dasar dalam bermain sepakbola adalah.....
- a. Menggiring
 - b. Backhand
 - c. Fore hand
 - d. Smash
11. Pukulan pertama untuk memulainya permainan bola volley di sebut.....
- a. Passing
 - b. Servis
 - c. Blocking
 - d. Smes
12. Yang tidak termasuk Teknik dasar bola volley adalah.....
- a. Shooting
 - b. Passing
 - c. Blocking
 - d. Passing
13. Dalam permainan bola volley setiap regu diperbolehkan memainkan bola maksimal.....
- a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. 4 kali
 - d. 5 kali
14. Jumlah pemain bola volley setiap regunya berjumlah....
- a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang
15. Tinggi net bola volley putri....
- a. 2,44 m
 - b. 2,24 m
 - c. 2,43 m
 - d. 2,34 m
16. Induk organisasi bolla volley Indonesia adalah.....

- a. PBSI
 - b. IBF
 - c. PERBASI
 - d. PBVSI
17. 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
18. Permainan bola volley di awali dengan.....
- a. Smash
 - b. Servis
 - c. Passing
 - d. Jump ball
19. Teknik permainan bolla volley yang di gunakan untuk menyerang adalah.....
- a. Servis
 - b. Smash
 - c. Passing
 - d. Jump ball
20. Yang termasuk lingkup olahraga bola kecil adalah.....
- a. Sepakbola
 - b. Bolla volley
 - c. Bola basket
 - d. Bulu tangkis
21. Yang termasuk lingkup olah raga bola besar adalah.....
- a. Sepak bola
 - b. Bulu tangkis
 - c. Tennis meja
 - d. Kasti
22. Panjang lapang bola volley.....
- a. 9 m
 - b. 10 m
 - c. 18 m
 - d. 16 m
23. Lebar lapang bola volley adalah....
- a. 10 m
 - b. 8 m
 - c. 9 m
 - d. 7 m
24. 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

25. Aba-aba dalam start jongkok adalah..
- Awas...ya..
 - Bersedia....awas....ya..
 - Lari terus
 - Ayooo....
26. Saat pemindahan tongkat estafet dari pelari pertama ke pelari kedua sebelum di terima tongkat terjatuh, bagaimana mengatasi hal tersebut agar tidak menyalahi aturan perlombaan....
- Pelari 2 terus berlari tanpa membawa tongkat
 - Pelari 2 mengambil tongkat terus berlari
 - Pelari 1 membiarkan tongkat terjatuh
 - Pelari 1 mengambil tongkat yang terjatuh kemudian memberikan ke pelari ke 2
27. Untuk memaksimalkan kecepatan pada lari sambung, pelari saat menerima tongkat sebaiknya....
- Diam menunggu tongkat di berikan
 - Sebelum tongkat di berikan sudah bergerak lari
 - Menerima tongkat lalu berlari
 - Diam saja
28. Salah satu cara untuk memasuki garis finis dalam olah raga lari jarak pendek adalah.....
- Membusungkan dada ke depan
 - Hentika kecepatan pada saat finis
 - Melompat ke depan pada saat finish
 - Mengurangi kecepatan pada saat finis
29. Yang merupakan jarak lari jarak pendek adalah.....
- 100 m
 - 1000 m
 - 1500 m
 - 2000 m
30. Untuk mengukur sebuah kekuatan dan juga daya tahan dari otot perut sebaiknya melakukan Latihan dengan cara.....
- Push up
 - Back up
 - Sit up
 - Squat jump
31. Negara yang pertama kali membuat peraturan sepakbola adalah.....
- Inggris
 - Brazil
 - Jerman
 - Korea
32. Dalam permainan sepakbola apabila terjadi gol permulaan permainan di mulai dari....
- Tendangan daerah gawang
 - Lemparan ke dalam
 - Titik tengah lapangan
 - Tepian lapangan

33. Seorang pemain sepakbola yang boleh menggunakan seluruh anggota badan adalah.....
- Kapten kesebelasan
 - Libero
 - Kiper
 - Striker
34. Lemparan ke dalam pada permainan sepakbola dilakukan apabila....
- Bola melewati garis tengah
 - Bola keluar melewati garis gawang
 - Bola melewati garis samping
 - Bola masuk ke dalam gawang
35. Jika seorang pemain sepakbola menerima operan dan berada di daerah lawan serta hanya tinggal berhadapan dengan satu pemain lawan di sebut....
- Kick off
 - Off side
 - Corner
 - Throw in
36. Bola yang keluar terjadi saat bola menggelinding atau terbang melewati garis dinamakan.....
- Foul
 - Kick off
 - Out
 - Goal
37. Kick off pertandingan sepakbola dapat di lakukan dalam kondisi sebagai berikut kecuali....
- Ketika terjadi pelanggaran
 - Ketika terjadi goal
 - Ketika pertandingan di mulai
 - Ketika babak kedua di mulai
38. Kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....
- Diluruskan
 - Disilangkan
 - Direndahkan
 - Dilipat
39. Pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah....
- Mengarah ke bola
 - Mengarah ke atas
 - Mengarah ke bawah
 - Mengarah ke belakang
40. Otot leher yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....

- a. Dikeraskan
- b. Dikendurkan
- c. Dilenturkan
- d. Dilemaskan