



**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 volly di sebut.....
- a. Passing
  - b. Servis
  - c. Blocking
  - d. Smes
12. Yang tidak termasuk Teknik dasar bola volly adalah.....
- a. Shooting
  - b. Passing
  - c. Blocking
  - d. Passing
13. Dalam permainan bola volly setiap regu diperbolehkan memainkan bola maksimal.....
- a. 2 kali
  - b. 3 kali
  - c. 4 kali
  - d. 5 kali
14. Jumlah pemain bola volly setiap regunya berjumlah....
- a. 5 orang
  - b. 6 orang
  - c. 7 orang
  - d. 8 orang
15. Tinggi net bola volly putri....
- a. 2,44 m
  - b. 2,24 m
  - c. 2,43 m
  - d. 2,34 m
16. Induk organisasi bola volly 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 servis 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. Tenis 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