



YAYASAN MANSYA'UL HUDA
MADRASAH ALIYAH MANSYA'UL HUDA

NSM : 13125080045 NPSN : 69886188
Tukum-Tekung-Lumajang KodePos 67381 Tlp. (0334) 890011

PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal : Senin, 12 Juni 2023
Kelas/Semester : X / 2
Waktu : 09.30 s.d 11.00 WIB

PETUNJUK Pengerjaan :

1. Bacalah Basmalah sebelum menjawab pertanyaan
2. Kerjakanlah soal yang mudah terlebih dahulu
3. Bacalah Hamdallah setelah selesai menjawab semua soal
4. Bekerjalah dengan penuh kejujuran dan rasa tanggung jawab

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, D dan E di bawah ini!

1. Suatu gaya hidup dengan memperhatikan Faktor-Caktoc tertentu yang mempengaruhi kesehatan disebut
A. Makna pola hidup sehat
B. Tujuan pola hidup sehat
C. Manfaat pola hidup sehat
D. Hakikat pola hidup sehat
E. Fungsi pola hidup sehat
2. Tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah...
A. Lemas lelah
B. Bersemangat
C. Napsu makan meningkat
D. Suka berolahraga
E. Banyak melakukan aktifitas
3. Kita harus mengurangi konsumsi makanan instan atau makanan cepat saji karena makanan instan....
A. Mengandung cukup gizi
B. Mengandung bahan pengawet yang dapat membahayakan kesehatan
C. Tidak terjamin kebersihannya
D. Harganya mahal
E. Kemasannya menarik
4. Usaha melengkapi rumah dengan Fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat dilakukan dengan
A. Mendirikan rumah yang tinggi
B. Membuat pagar rumah dari tembok
C. Tempat buang sampah dan air limbah yang baik
D. Tempat kendaraan yang jauh dan tempat tidur
E. Mencari pembantu untuk membersihkan rumah
5. Dengan berolahraga secara teratur bisa menjaga kondisi tubuh agar tetap
A. Kuat dan sehat
B. Berstamina
C. Segar dan sehat
D. Segar dan lemah
E. Stamina dan segar
6. Hubungan antara manusia dan manusia dalam konsep arti lingkungan secara umum termasuk lingkungan
A. Fisik
B. Global
C. Kebendaan
D. Mental
E. Sosial
7. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani Otot dalam waktu Yang cukup lama disebut
A. Kekebalan otot
B. Kekuatan otot
C. Kemampuan otot
D. Kelentukan Otot
E. Daya tahan otot
8. Menggerakkan tubuh secara berirama sehingga otot-otot teregang dan terukur merupakan peregangan
A. Dinamis
B. Statis
C. Kinetik
D. Tracing
E. Ballistike
9. Keseimbangan hidup adalah terjadinya keseimbangan antara
A. Gerak badan dan rekreasi
B. Gerak badan dan istirahat
C. Rekreasi dan tidur
D. Istirahat dan tidur
E. Gerak badan, rekreasi, istirahat dan tidur
10. Kebugaran jasmani seseorang Berbeda, kebutuhan tersebut tergantung pada
A. Berat ringannya badan
B. Konsentrasi tubuh
C. Gerak yang diperlukan seseorang
D. Usia seseorang

- E. Jenis kelamin seseorang
11. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kecepatan. Kecepatan disebut juga
 - A. Straight
 - B. Speed
 - C. Endurance
 - D. Agility
 - E. Konpermasi
 12. Push up, sit up, back up dan scout jump merupakan bentuk latihan untuk melatih
 - A. Daya tahan
 - B. Kekuatan
 - C. Kecepatan
 - D. Kelincahan
 - E. Keseimbangan
 13. Berikut ini merupakan tujuan dari pemanasan, kecuali
 - A. Melancarkan peredaran darah
 - B. Mencegah terjadinya cedera otot
 - C. Menaikan suhu tubuh
 - D. Memelihara kebugaran tubuh
 - E. Mampu melaksanakan gerakan dengan baik
 14. Test lari 12 menit bertujuan untuk mengukur
 - A. Kecepatan lari
 - B. Kecepatan mengubah arah
 - C. Kekuatan otot kaki
 - D. Daya tahan jantung dan paru-paru
 - E. Keterampilan berlari
 15. Latihan aerobik sangat baik untuk melatih
 - A. Kelenturan
 - B. Daya tahan
 - C. Kekuatan
 - D. Keseimbangan
 - E. Kelenturan
 16. Latihan yang bertujuan untuk penguatan dan pembentukan otot tungkai adalah
 - A. Back lip
 - B. Push-up
 - C. Sit-up
 - D. Back-up
 - E. Loncatjongkok
 17. Penyerangan bertubi-tubi dalam permainan bola volly disebut dengan istilah
 - A. Relay
 - B. Court
 - C. Cover
 - D. Devend
 - E. Switching
 18. Pemain depan atau penyerang dalam permainan Sepak bola disebut dengan
 - A. Sayap
 - B. Gelandang
 - C. Back
 - D. Striker
 - E. Center back
 19. Pola penyerangan dengan Formasi 1-3-1 pada permainan Bola Basket sering disebut dengan
 - A. Pola bergantian
 - B. Pola aultman
 - C. Pola reserver
 - D. Pola diamond
 - E. Pola melingkar
 20. Sistem penyerangan yang dilakukan dengan bertukar tempat. disebut
 - A. Operan position
 - D. Ekpender
 - B. Switchmg
 - C. Relay
 - E. Reserver
 21. Pencak silat adalah olahraga yang menggabungkan unsur
 - A. Kekuatan dan kecepatan
 - B. Seni dan keindahan
 - C. Seni dan bela diri
 - D. Kelembutan dan kecermatan
 - E. Kelincahan dan keuletan
 22. Test untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa adalah
 - A. Test angkat tubuh
 - B. Test lari bolak balik
 - C. Test baring duduk
 - D. Test loncat tegak
 - E. Test lari jauh
 23. Pada saat berenang, gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang adalah renang gaya
 - A. Punggung
 - B. Kupu-kupu
 - C. Dada
 - D. Bebas
 - E. Gaya ganti
 24. Cara mengambil napas pada renang gaya bebas yaitu
 - A. Tidak memalingkan muka
 - B. Memalingkan muka kesamping
 - C. Mengangkat muka ke atas
 - D. Menurunkan muka ke bawah
 - E. Memalingkan muka ke kiri dan ke kanan
 25. Di bawah ini yang termasuk peralatan komunikasi adalah
 - A. Kompas
 - B. Kamera
 - C. Handy talky
 - D. Handy cam
 - E. GPS
 26. Latihan push-up bertujuan untuk melatih otot
 - A. Punggung
 - B. Lengan
 - C. Tangan
 - D. Tungkai
 - E. Kaki
 27. Latihan aerobik dapat meningkatkan daya tahan apabila dilakukan paling sedikit selama
 - A. 10 menit
 - B. 12 menit
 - C. 15 menit
 - D. 20 menit
 - E. 30 menit
 28. Induk organisasi cabang olahraga senam internasional adalah
 - A. IAAF
 - B. FIG
 - C. IOC
 - D. FIFA
 - E. FINA
 29. Istilah Cornerkick dalam permainan sepak bola artinya
 - A. Tendangan sudut / penjuru

- B. Lemparan kedalam
C. Tendangan gawang oleh kipper
D. Tendangan pertama untuk memulai permainan
E. Tendangan bebas
30. Kick off dalam permainan sepak bola adalah gerakan
- A. tendangan hukuman
B. lemparan kedalam
C. tendangan dimulainya pertandingan
D. tendangan pertama kali oleh dua orang pemain yang berbeda di tengah lapangan
E. membuang bola keluar lapangan karena ada pemain yang cedera
31. Induk organisasi bola voley internasional adalah.....
- A. FIFA D. FIG
B. IPBF C. IOC
C. IAAF
32. Waktu di gunakan pada pertandingan sepak bola tingkat dewasa / nasional selama
- A. 2x20 menit +10 menit istirahat
B. 2x30
C. 2x60
D. 2x45 menit + istirahat 10 menit
E. 2x40 menit 12 menit istirahat
33. Olahraga yang dikenal dengan lari sambung yaitu
- A. Lari cepat D. Lari berantai
B. Lari E. Lari lintas alam
C. Estapet
34. Di basvall ini tanda penngatan bahaya merokok dalarn kemasan, kecuali.....
- A. Merokok menyehatkan
B. Merokok menyebabkan kemandulan
C. Merokok menyebabkan kanker
D. Merokok menyebabkan impotensi
E. Merokok metusak paru-paru
35. Cabang olahraga atletik merupakan Induk semua cabang olahraga dan disebut
- A. Mother of sport D. Running
B. Main of sport E. Playing start
C. Jogging
36. Taktik bendungan (block) tiga pemaitl dibentuk hanya dari situasi-situasi tertentu, biasanya ditempatkan pada posisi nornor 3. Block efektifdigunakan ketika
- A. Menghadapi penyerang lawan yang sangat tangguh
B. Tertinggal alam pengumpulan nilai
C. Bertahan untuk mengamankan nilai yang sudah unggul
D. Pemain bertahan kurang mahir mengambil bola smash lawan
E. Pemukul tidak mempunyai kesempatan melakukan serangan
37. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut
- A. Kekebalan otot D. Kelenturan otol
B. Kekuatan otot E. Daya tahan otot
C. Kcmampuan otot
38. Apabila pernain menyentuh net. maka yang memutuskan pelanggaran adalah
- A. Wasit I D. Pencatat angka
B. Wasir II E. Wasit I dan II
C. Hakim garis
39. Setiap kali terjadi pelanggaran wasit harus melakukan isyarat atau tanda-tanda.....
- A. Meniup peluit sambil menunjuk pemain
B. Mengangkat tangan
C. Meniup peluit sambil mengangkat tangan
D. Mengangkat tangan sambil menunjuk pemain
E. Mengangkat tangan sambil menunjuk kesalahan pemain
40. salah satu tugas hakim garis permainan sepak bola adalah
- A. memutuskan terjadinya pelanggaran
B. menentukan terjadinya offside
C. menghukum pemain
D. menghentikan permainan
E. menentukan pelanggaran peraturan
- II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**
41. Sebutkan teknik dasar melempar bola dalam olahraga bola basket!
42. Sebut dan jelaskan dua bentuk tes kekuatan!
43. Bagaimana cara melakukan kayang dan sebutkan manfaat senam aerobik!
44. Sebutkan masing-masing satu gerakan, serangan tangan, serangan kaki, teknik tangkisan dan teknik elakan dalam pencak silat!
45. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan posisi tubuh pada renang gaya dada!