



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA**  
**SMA IT BAITURROHMAN GARUT**



Email : sma\_it\_baiturrohman@yahoo.co.id | NSS : 32021137054 | NPSN : 69856918  
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

**PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG (PSAJ)**  
**TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

|                                         |                              |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| Satuan Pendidikan : SMA IT BAITURROHMAN | No. peserta :                |
| Mata Pelajaran : PJOK                   | Hari, Tanggal : , Maret 2024 |
| Kelas : XII (Dua Belas)                 | Waktu : 120 Menit            |
| Nama :                                  | Jumlah soal : PG 40 essay 5  |

**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, dan D di bawah ini!**

1. Pola Yang Diterapkan Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Tujuan Untuk Menghalau Dan Mempertahankan Gawang Dari Serangan Lawan, Sehingga Tidak Terjadi Gol Disebut Pola ....  
A. Penyerangan  
B. Pertahanan  
C. Gerakan Tersusun  
D. Pertahanan Yang Rapat  
E. Mencari Ruang Kosong
2. Sejak 500 Tahun Yang Lalu Sepak Bola Dikenal Di Negara Cina Dengan Nama ....  
A. Epyskiros  
B. Choule  
C. Harpastrum  
D. Tsu Chu  
E. Minonete
3. Pada Permainan Sepak Bola Pola Pertahanan Ini Dilakukan Dengan Susunan Pemain 5:3:2, Berarti Angka 5, Yaitu ....  
A. Pemain Depan  
B. Pemain Tengah  
C. Pemain Gelandang  
D. Pemain Sayap  
E. Pemain Belakang
4. Suatu Bentuk Permainan Yang Dilakukan Oleh Tim Dengan Susunan Pemain Tertentu Yang Bertujuan Untuk Menghancurkan Pertahanan Lawan Dan Memenangkan Permainan Adalah Pola .... Dalam Permainan Sepak Bola.  
A. Pertahanan  
B. Penyerangan  
C. Campuran  
D. Individu  
E. Beregu
5. Teknik-Teknik Berikut Adalah Teknik Dalam Permainan Bola Voli, Kecuali ....  
A. Servis  
B. Passing  
C. Smes  
D. Membuang Bola  
E. Blok
6. Pada Permainan Bola Basket Penyerangan Yang Dilakukan Tanpa Menggunakan Pola Tertentu, Penyerangan Ini Tergantung Pada Penguasaan Teknik, Kemampuan Individu, Dan Kesempurnaan Fisik Setiap Anggota Regu Disebut Pola Penyerangan ....  
A. Berpola  
B. Cepat  
C. Bebas  
D. Bervariasi  
E. Terprogram
7. Penyerangan Pada Permainan Bola Basket Yang Dilakukan Syarat-Syarat Tertentu, Merupakan Penyerangan ....  
A. Berpola  
B. Cepat  
C. Bebas  
D. Bervariasi  
E. Terprogram
8. Sistem Ini Dalam Permainan Bola Basket Sangat Baik Untuk Penyerangan Terhadap Pertahanan Daerah Maupun Pertahanan Satu Lawan Satu. Hal Ini Dilakukan Jika Regu Tersebut Memiliki Dua Orang Pemain Jangkung, Yaitu Sistem ....  
A. Ault Mann  
B. Diamond  
C. Berpola  
D. Cepat  
E. Bebas
9. Pola Pertahanan Daerah Ini Berprinsip Pada Tugas Masing-Masing Pemain Untuk Menjaga

- Daerahnya. Dalam Bola Basket Disebut Pertahanan .....
- Man To Man
  - Campuran
  - Zone Defence
  - Ault Mann
  - Diamond
- Permainan Bola Basket Dimainkan Selama .... Dibagi Dalam Empat Babak.
    - $2 \times 15$  Menit
    - $2 \times 20$  Menit
    - $2 \times 25$  Menit
    - $2 \times 30$  Menit
    - $2 \times 35$  Menit
  - Organisasi Bola Basket Seluruh Indonesia Adalah .....
    - PBSI
    - PERBASASI
    - IBSI
    - PERCASI
    - PERBASI
  - Pukulan Bola Yang Dilakukan Dari S sebelah Sisi Kanan Lapangan Dengan Arah Diagonal Ke Lapangan Lawan Sebagai Pembuka Permainan Dengan Melewati Atas Net Dalam Permainan Bulu Tangkis, Disebut Pukulan ....
    - Servis
    - Lob
    - Smes
    - Drive
    - Dropshot
  - Dalam Permainan Bola Voli, Tiga Pemain Harus Diblokir, Satu Orang Bertanggung Jawab Atas Pertahanan Daerah Tengah Dan Dua Orang Untuk Pertahanan Daerah Belakang. Ini Merupakan Sistem Pertahanan ....
    - 3:1:2
    - 3:2:1
    - 3:0:3
    - 1:3:2
    - 2:2:3
  - Teknik-Teknik Berikut Ini Adalah Teknik Dalam Olahraga Bola Voli, Kecuali ....
    - Servis
    - Passing
    - Smash
    - Membuang Bola
    - Blok
  - Induk Organisasi Cabang Olahraga Bola Voli Dunia Adalah ....
    - PSSI
    - IVPB
    - IVBF
    - FIVB
    - FIBA
  - Servis Pertama Pada Bulu Tangkis Disebut Dengan Nama ....
    - Horizontal
    - Vertikal
    - Bilik Kiri
    - Diagonal
    - Bilik Kanan
  - Pukulan Overhead Disebut Dengan Pukulan ....
    - Servis
    - Smash
    - Drop Shot
    - Netting
    - Backhand
  - Backhand dalam olahraga Bulutangkis Biasanya Dipakai Untuk ....
    - Memukul Bola Yang Melambung Tinggi
    - Memukul Bola Yang Dekat Diatas Kepala
    - Memukul Bola Datar
    - Memukul Bola Didepan Net
    - Memukul Bola Lurus Dan Tajam
  - Pukulan Bulu Tangkis Untuk Jarak Pendek Disebut Dengan ....
    - Flick
    - Lob
    - Smash
    - Chop
    - Dropshot
  - Salah Satu Teknik Dasar Dalam Bulutangkis Yang Sangat Penting Untuk dikuasai Dengan Baik Oleh Setiap Pemain Bulutangkis Pemula Adalah ....
    - Berdiri Dengan Kepala
    - Bergulung
    - Lompat Harimau
    - Lompat Ikan
    - Memegang Raket
  - Asal Dari Permainan Bola Basket Adalah ....
    - Kananda
    - Cina
    - Inggris
    - Amerika Serikat
    - Jepang
  - Induk Organisasi Nasional Bulu Tangkis Di Sebut ....
    - PBSI
    - PERCASI
    - PSIS
    - IPSI
    - PBVISI
  - Dalam Permainan Bulutangkis Mempunyai Tujuan Yakni Dengan Melakukan Pukulan Keras Di Sebut ....
    - Servis
    - Lob
    - Smash
    - Drive
    - Dropshot
  - Tumpuan Pelari Dalam Lari Cepat Dan Sprint Adalah ....
    - Ujung Kaki
    - Punggung Kaki
    - Tengah Telapak
    - Sisi Telapak Kaki
    - Tumit
  - Nomor Lari Pendek Yang Sering Di Gunakan Adalah ....
    - 100.200.400 M
    - 100.200.800 M
    - 200.300.400 M
    - 200.400.800 M
    - 100.200.400.800 M
  - Star Yang Paling Banyak Digunakan Dalam Lari Estafet Adalah ....
    - Star Jongkok
    - Star Duduk
    - Star Berdiri
    - Star Biasa
    - Star Melayang
  - Dengan Teknik Memberi Dan Menerima Tongkat Dari Bawah, Pelari Membawa Tongkat Dengan Menggunakan ....

- A. Tangan Kiri  
B. Digenggam  
C. Tangan Kanan  
D. Ibu Jari Dibuka Lebar  
E. Kedua Tangan
28. Nomor Yang Diperlombakan Untuk Pelari Putri Dalam Lari Estafet Adalah .....
- A.  $4 \times 100$  M                      D.  $4 \times 800$  M  
B.  $4 \times 400$  M                      E.  $4 \times 300$  M  
C.  $4 \times 200$  M
29. Cara Memberi Tongkat Tanpa Melihat Ke Belakang Dalam Lari Estafet Disebut Dengan Metode .....
- A. Nonvisual                      D. Visual  
B. Blink                          E. Sight Pass  
C. Short Blink
30. Pada Pergantian Yang Menggunakan Media Tongkat Adalah .....
- A. Sprint                          D. Menengah  
B. Estafet                          E. Lari-Lari Kecil  
C. Marathon
31. Negara Yang Pertama Kali Yang Memperkenalkan Sepak Bola Adalah .....
- A. Jerman                          D. Inggris  
B. Prancis                          E. Italia  
C. Amerika
32. Nama Lain Dari Permainan Tennis Meja Adalah.....
- A. Raket                          D. Ping Pong  
B. Football                          E. Softball  
C. Soccer
33. Saat Posisi Tubuh Mengarah Ke Meja Dan Biasanya Digunakan Ketika Menerima Servis Atau Posisi Siap Kembali Saat Mendapatkan Serangan Dari Lawan, Adalah Teknik Dari .....
- A. Square Stance                      D. Forehand  
B. Side Stance                          E. Backhand  
C. Footwork
34. Saat Posisi Badan Menyamping Ke Kanan Atau Kekiri Sehingga Posisi Bahu Lebih Dekat Dengan Net Ketika Akan Penyerang Lawan Adalah Teknik .....
- A. Square Stance                      D. Forehand  
B. Side Stance                          E. Backhand  
C. Footwork
35. Agar Permainan Berjalan Dengan Tertib, Setiap Pemain Harus Mengikuti Peraturan Tennis Meja Yang Sudah Ditetapkan, Berikut Ini Yang Bukan Peraturan Tennis Meja Adalah .....
- A. Pemain Harus Melakukan Servis  
B. Permainan Diawasi Oleh Seorang Wasit Dan Pembantu Wasit  
C. Penerima Bola Atau Receiver Merupakan Pemain Yang Memukul Bola Yang Kedua Dalam Satu Reli  
D. Pemain Harus Memukul Bola Dengan Cara Menyentuh Papan Pemukul Atau Bet  
E. Setiap Pemain Harus Menyiapkan Teknik Khusus
36. Bola Ping Pong Atau Bola Tennis Meja Terbuat Dari Bahan .....
- A. Selulosa                          D. Kayu  
B. Kain                              E. Plastic  
C. Karet
37. Induk Organisasi Tennis Meja Di Indonesia Adalah .....
- A. PTMSI                          D. IPSI  
B. ITTF                              E. API  
C. FIFA
38. Berikut Ini Yang Bukan Termasuk Teknik Dalam Memegang Bet Adalah .....
- A. Seemiller Grip                      D. Cut Grip  
B. Penholder Grip                      E. Semua Benar  
C. Shakehands Grip
39. Posisi Jari Manis Dan Kelingking Yang Benar Dalam Pegangan Penholder Adalah .....
- A. Di Belakang Bet  
B. Di Depan Bet  
C. Di Permukaan Pinggir Bet  
D. Di Permukaan Belakang Bet  
E. Di Permukaan Samping Bet
40. Teknik Memukul Bola Dengan Gerakan Mengehtikan Atau Membendung Bola Dengan Sikap Bet Tertutup Pada Tennis Meja Dinamakan....
- A. Chop                              D. Forehand  
B. Drive                              E. Out  
C. Block

## II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Jelaskan perbedaan antara otot rangka dan otot polos dalam tubuh manusia!
42. Apa yang dimaksud dengan tekanan darah? Jelaskan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah seseorang!
43. Bagaimana cara mengukur denyut nadi? Mengapa penting untuk mengetahui denyut nadi saat melakukan aktivitas fisik?

44. Apa yang dimaksud dengan manfaat senam aerobik bagi kesehatan tubuh? Sebutkan beberapa jenis senam aerobik yang dapat dilakukan!
45. Jelaskan peran penting nutrisi dalam menjaga kesehatan tubuh manusia! Berikan contoh makanan yang mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh!