PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGAH

DINAS PENDIDIKAN

CABANG DINAS PENDIDIKAN MENENGAH WILAYAH I KOTA PALU & KAB SIGI

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 7PALU

Jalan Komodo No. 78 TaliseTelp. (0451) 456-381 Kodepos 94116 email: smkn7palu_talise@yahoo.co.id

Soal Ujian Semester Genap Tahun Pelajaran 2024/2025

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : X

Hari/Tanggal : Jumat, 31 Mei 2024

Waktu : 09.30 – 11.00

Pililah jawaban yang tepat untuk pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. 1. Pemain yang mengatur serangan.
   2. Pemain yang membantu serangan.
   3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
   4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

   Penjelasan di atas merupakan tahapan dalam...

   a. Pola penyerangan
   b. Pola pertahanan
   c. Serangan sayap
   d. Serangan umpan-umpan pendek
   e. Serangan bola lambung
2. Apa saja komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan ?
   a. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kelenturan sendi dan otot.
   b. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan kelincahan.
   c. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan keseimbangan.
   d. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan power.

LIVEWORKSHEETS

e. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan koordinasi

2. Ukuran Standar panjang lapangan sepak bola internasional adalah . . . .

   a. 45 m x 90 m
   b. 64 m x 75 m
   c. 90 m x 120 m
   d. 100 m x 110 m
   e. 120 m x 135 m

3. Berikut ini yang bukan merupakan jenis-jenis olahraga permainan bola kecil adalah....

   a. tenis meja
   b. sepak bola
   c. softball
   d. rounders
   e. kasti

4. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara....

   a. kecepatan dan kekuatan
   b. konsentrasi dan keseimbangan
   c. kelentukan dan kelincahan
   d. daya tahan dan ketepatan
   e. keterampilan dan daya juang

5. Manfaat olahraga secara teratur adalah untuk....

   a. menyembuhkan penyakit
   b. meningkatkan kesehatan
   c. menghilangkan rasa malas
   d. membesarkan tulang
   e. membuat rasa nyaman

6. Latihan yang berguna untuk menguatkan otot perut adalah...

   a. sit up
   b. squat thurst
   c. push up
   d. back up
   e. squat jump

7. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh dalam permainan bola basket ialah

   a. Side pass
   b. Chest pass
   c. Overhead pass

LIVEWORKSHEETS

d. Bound pass

e. pass

8. Permainan Bola basket pertama kali di ciptakan James Naismith untuk mengisi waktu luang. Profesi dari beliau saat itu ialah ...

a. guru

b. polisi

c. tentara

d. pengusaha

e. dokter

9. Panjang dan lebar ukuran lapangan bola voli adalah ....

a. 20×17

b 19×9

c. 18×9

d. 11×7

e. 21×19

10. Tinggi net untuk putra pada pada permainan bola voli adalah ....

a. 3 m

b. 2,75 m

c. 2,5 m

d. 2,43 m

e. 2 m

11. Berikut ini nomor lari pendek yang dilombakan....

a. marathon

b. 500 m

c. 50 m

d. 100 m

e. 150 m

12. Start yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah....

a. berdiri

b. Jongkok

c. melayang

d. pendek

e. panjang

LIVEWORKSHEETS

13. Pada saat melakukan start jongkok pada lari sprint, jari-jari kedua tangan diletakan di....

a. belakang garis start

b. depan garis startb

c. samping garis start

d. atas garis strat

e. pas garis start

14. Sudut sektor tolekan lapangan tolak peluru adalah....

a. 30 derajat

b. 60 derajat

c. 50 derajat

d. 45 derajat

e. 40 derajat

15. Prinsip utama tolak peluru adalah.... peluru sejauh-jauhnya...

a. melempar

b. menolakkan

c. menjatuhkan

d. melentingkan

e. membantingkan

16. Berat peluru untuk junior putra adalah....

a. 5 kg

b. 6 kg

c. 4 kg

d. 7,257 kg

e. 5,5 kg

17. Gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokan menjadi jalan, lari, lempar, dana lompat disebut....

a. atletik

b. olahraga

c. kebugaran

d. lari

e. lompat

LIVEWORKSHEETS

18. Induk organisasi bulu tangkis internasional di Indonesia adalah....
    a. PSSI
    b. IPSI
    c. PERBASASI
    d. PBUSI
    e. PBSI
19. Satu tim dalam permainan bola basket terdiri atas...
    a. 3 orang
    b. 4 orang
    c. 5 orang
    d. 7 orang
    e. 11 orang
20. Berjalan atau berlari sambil memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan...
    a. Slam dunk
    b. Rebound
    c. Pivot
    d. Dribbling
    e. Sliding
21. Dalam pertandingan bola basket dapat dimainkan selama 2x20 menit atau bisa juga dimainkan selama...
    a. 4x8 menit
    b. 4x14 menit
    c. 4x10 menit
    d. 4x15 menit
    e. 4x15 menit
22. Berapakah jumlah satu tim dalam permainan fudsal...
    a. 11 orang
    b. 10 orang
    c. 2 orang
    d. 4 orang
    e. 5 orang
23. Berapa waktu normal dalam pertandingan fudsal ...
    a. 4 x 15 menit

LIVEWORKSHEETS

b. 2 x 20 menit

c. 3 x 10 menit

d. 2 x 10 menit

e. 2 x 15 menit

24. Berapa jumlah wasit dalam olahraga fudsal...

a. 4 d. 2

b. 3 e. 1

c. 5

25. Berapa jumlah maksimal pemain cadangan pada pertandingan fudsal...

a. 2 orang

b. 10 orang

c. 5 orang

d. 7 orang

e. 3 orang

26. Menghirup udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah ...

a. Muka di dalam air

b. Kepala di putar ke samping

c. Muka di atas air

d. Bebas

e. Udara di keluarkan di dalam air

27. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ...

a. Memutar permukaan air

b. Menekan permukaan air

c. Naik turun memukul permukaan air

d. Mendorong permukaan air

e. Kaku dan diam

28. Menurut Federasi Internasional, perenang gaya apakah yang bergerak lambat ...

a. Batu

b. Bebas

c. Kupu-kupu

d. Dada

e. Punggung

29. Gaya dada atau katak untuk putra jarak yang dilombakan yaitu ...

a. 100 dan 300 m

LIVEWORKSHEETS

b. 100 dan 200 m

c. 100 m

d. 200 m

e. 300 m

30. Pada awalnya gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya ...

a. Gaya telentang

b. Gaya punggung

c. Gaya terbang

d. Gaya bebas

e. Gaya dada

.....SELAMAT MENGERJAKAN.....

LIVEWORKSHEETS