PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PELANGIRAN

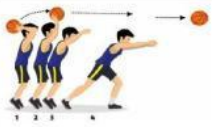
JL. Tanjung Bakauan, Pelangiran Kec. Pelangiran Kab. Inhil Kode Pos 29255
E-Mail : sman1.pelangiran@yahoo.co.id

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

MATA PELAJARAN :
SEMESTER : GANJIL
WAKTU : 90 Menit

NAMA :
KELAS : X E.1 / E.2
NO. UJIAN :

1. Silahkan sesuaikan keterangan gambar dengan nama gerakan yang benar! Cara menjawab lingkari jawaban yang benar dan buat garis lurus ke arah jawaban yang benar.

	1	1	Menangkap Bola
	2	2	Passing Atas (Overhead Pass)
	3	3	Passing Dada (Chess Pass)
	4	4	Pasing Bawah (Bounce Pass)

Pertanyaan untuk soal nomor 2-4 !
URUTAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BESAR

A	B	C
• Menendang bola • Menggiring bola • Menghentikan bola • Shooting	• Servis • Passing • Smash • block	• Gerakan melempar dan menangkap bola • Gerakan menggiring bola • Gerakan menembak • Gerakan *Lay-Up shoot*

2. Ada tiga kotak yang merupakan urutan Teknik dasar permainan bola basket. dari 3 kotak ini manakah yang merupakan teknik dasar permainan bola basket…
   Berdasarkan tabel di atas, teknik Dasar permainan bola basket terdapat pada kolom
   a. Kolom A
   b. Kolom B
   c. Kolom C
   d. Kolom A dan B
   e. Kolom C dan A

3. Bola Basket memiliki teknik-teknik dasar, berikut ini yang bukan Teknik dasar Bola Basket adalah...
   a. Menendang
   b. Menggiring
   c. Menghentikan

LIVEWORKSHEETS

d. Servis
e. Passing

4. Memasukkan bola dengan step 2 langkah di depan ring dengan baik disebut…
   a. Shooting
   b. Dunk
   c. Passing
   d. Lay Up
   e. Pivot

Pertanyaan untuk soal nomor 5-7 !

Kekalahan telak menandai debut tim Timnas basket Indonesia dalam kualifikasi Piala Dunia FIBA 2023 zona Asia saat takluk dengan skor 38-96 melawan tuan rumah Lebanon di Gelanggang Olahraga Nouhad Nawfal, Zouk Mikael, Jumat waktu setempat (Sabtu WIB).

Anak-anak asuh Rajko Toroman kesulitan membangun serangan yang efisien dan sepanjang laga hanya mampu mengkonversi 18,57 persen dan percobaan terbuka mereka. Brandon Jawato menjadi pencetak angka terbanyak Indonesia dengan 13 poin dan delapan rebound diikuti Abrahan Damar Grahita yang mengemas 11 poin. Namun, rendahnya akurasi tembakan Indonesia begitu kentara, bahkan empat pemain yang melantai sama sekali tak menyumbangkan poin.

5. Pelatih dari Timnas basket Indonesia dalam laga diatas adalah …
   a. Raiko Toromon
   b. Nouhad Nawfal
   c. Abrahan Damar Grahita
   d. Zouk Mikael
   e. Renno Kurniawan

6. Pencetak angka terbanyak dari Timnas Basket Indonesia adalah …
   a. Raiko Toromon
   b. Abrahan Damar Grahita
   c. Brandon Jawato
   d. Zouk Mikael
   e. Dezki Randu

7. Timnas Tuan rumah yang melawan Timnas basket Indonesia adalah …
   a. Lebanon
   b. Inggris
   c. Arab
   d. Asia
   e. Eropa

8. Perhatikan pernyataan berikut :
   1. Berdiri menghadap ke dinding dengan jarak 1 meter
   2. Pilihlah pasanganmu untuk berlatih menendang dan memberhentikan bola
   3. Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan sedang
   4. Lakukan gerak saling menendang dan memberhentikan bola
   5. Dalam aktifitas ini kamu dapat mengubah jarak berdiri dari dinding.

   Dari pernyataan di atas yang merupakan gerak spesifik menendang dan memberhentikan bola secara mandiri, ditunjukkan oleh nomor….
   a. 1, 2, dan 3
   b. 2, 3 dan 4
   c. 1, 3, dan 5
   d. 2, 4, dan 5
   e. 1, 4, dan 5

9. Jarak rumah Muhajir ke sekolah 2.500 meter, ia berangkat dan pulang dari sekolah bersepeda, Gilang yang merupakan tetangga sebelah rumahnya berangkat dan pulang dari sekolah di antar jemput oleh ibunya menggunakan motor. Mihajir memiliki kondisi kebugaran yang lebih baik dari tetngga nya.

   Berdasarkan narasi di atas, kondisi kebugaran Mihajir leibh baik dari pada Gilang. Hal ini disebabkan karena . . .
   a. Asuapan gizi Muhajir lebih baik dari pada Gilang
   b. Istirahat yang dilakukan Muhajir lebih berkualitas
   c. Adanya keseimbangan antara aktivitas fisik, istirahat, asupan gizi Muhajir.

LIVEWORKSHEETS

d. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
e. Kebugaran jasmani yang baik didapat dari latihan yang terukur dan teratur.

10. Perhatikan table hasil tes kebugaran jasmani dibawah ini :

jenis tes	Dzul	Ghulam	Arif	Hatta
daya tahan jantung	sangat kurang	baik	kurang	cukup
Kecepatan	kurang	cukup	sangat kurang	baik
daya tahan otot	cukup	baik	sangat kurang	kurang
kelincahan	baik	sangat kurang	cukup	kurang

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani 4 peserta didik diatas, urutan dari keempat peserta didik diatas yang mendapatkan prioritas melakukan program latihan kebugaran jasmani adalah …

a. Arif-Dzul-Ghulam-Miko
b. Arif-Hatta-Dzul-Ghulam
c. Dzul-Ghulam-Arif-Hatta
d. Hatta-Ghulam-Dzul-Arif
e. Ghulam-Hatta-Arif Dzul

11. Silahkan sesuaikan keterangan gambar dengan nama gerakan yang benar! Cara menjawab lingkari jawaban yang benar dan buat garis lurus ke arah jawaban yang benar.

	1	1	Peregangan (Stretching)
	2	2	Sit Up
	3	3	Push Up
	4	4	Back Up

Pertanyaan untuk nomor 12-14 !

Secara teoretis hasil penelitian ini untuk memberikan referensi bagi para pelatih maupun pemain bahwa unsur latihan kondisi fisik kelincahan, koordinasi dan kecepatan merupakan unsur latihan yang paling penting dalam teknik dasar sepak bola terutama teknik menggiring bola. tujuan utama bermain sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan cara menendang bola. Unsur teknik yang digunakan dalam sepakbola adalah Passing and receiving (mengoper dan menerima **bola**), Shooting (menembak **bola** ke gawang), Dribbling (menggiring **bola**), Heading (menyundul), Ball control

LIVEWORKSHEETS

(mengontrol **bola**), Running off the ball (menggiring **bola** dengan kecepatan) dan Cutting with the ball (memotong dengan **bola**). Teknik-teknik yang dikerjakan dalam sepakbola di atas membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni seperti Vo^2Max yaitu tingkat maksimum oksigen yang dapat digunakan tubuh Anda selama berolahraga. Cara meningkatkan Vo^2Max yaitu meningkatkan Endurance atau Daya Tahan.

12. Dalam olahraga Sepak Bola komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet adalah....

13. Jelaskan pegertian Vo^2Max....

14. Sebutkan komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan saat latihan shooting, dribling dan heading...

Pertanyaan untuk nomor 15-17 !

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Unsur-unsur untuk membela diri dengan seni bela diri, yaitu dengan menggunakan pukulan dan tendangan. Pencak silat merupakan bela diri yang banyak diminati oleh banyak orang terutama masyarakat Indonesia.

Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam.

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran PSHT, Perisai Diri, PSCP. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Pencak silat juga dipertandingkan dalam ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara (SEA Games) sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional.

Pada 13 Desember 2019, Pencak Silat ditetapkan oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia (*Intangible Cultural World Heritage*). Hal ini adalah salah satu upaya pemerintah dalam memajukan pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia. Manfaat Pencak Silat yang diakui sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia adalah mendapat pengakuan dunia internasional, memiliki peluang dipertandingkan dalam cabang olahraga di Olimpiade dan menggali nilai budaya yang terkandung dalam silat.

15. Sebutkan Asal Olahraga Pencak Silat ?
    a. Brunai Darrusalam
    b. Malaysia
    c. Singapura
    d. Indonesia
    e. Thailand

16. Disebut apakah induk organisasi Pencak Silat Indonesia dan Dunia ?
    a. Ikatan Pencak Silat Indonesia dan Federation Pencak Silat International
    b. Persatuan Pencak Silat Nasional dan Internationale Pencak Silat Association
    c. Ikatan Silat Indonesia dan Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa
    d. Persatuan Silat Nasional dan Federation Pencak Silat International
    e. Ikatan Pencak Silat Indonesia dan Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa

17. Sebutkan kapan pencak silat ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia oleh ....

Pertanyaan untuk nomor 18-20 !

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat terlarang. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kementerian Kesehatan RI adalah **Napza** yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif.

Sementara menurut UU Narkotika pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa narkotika merupakan zat buatan atau pun yang berasal dari tanaman yang memberikan efek halusinasi, menurunnya kesadaran, serta menyebabkan kecanduan.

LIVEWORKSHEETS

Semua istilah ini, baik "narkoba" ataupun "napza", mengacu pada kelompok senyawa yang memiliki efek penurunan kesadaran, halusinasi, daya rangsang yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian di luar peruntukan dan dosis yang semestinya.

Pada tahun (2015) terdapat 35 jenis narkoba yang dikonsumsi pengguna narkoba di Indonesia dari yang paling murah hingga yang mahal seperti LSD. Di dunia terdapat 354 jenis narkoba. Pemasok Narkoba di Indonesia diketahui berasal dari Afrika Barat, Iran, Eropa, dan yang paling aktif adalah pemasok dari Indo China

Gambar Jenis-jenis Narkoba.

18. Dari cerita diatas kenapa narkoba sangat berbahaya tapi masih banyak yang menggunakannya? Jelaskan alasan anda!

19. **Sebutkan jenis-jenis narkoba dan contohnya!**

20. Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan. Penjelasan tersebut merupakan definisi dari....
    a. Narkotika
    b. Psikotropika
    c. Narkoba
    d. Zat adiktif
    e. Zat antibodi

LIVEWORKSHEETS