



YAYASAN MANBA'UL HUDA SIDARAJA

SMA IT MANBA'UL HUDA

Dusun Wage Rt. 016 Rw. 004 Desa Sidaraja Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan 45591
Telp. 081221710080 email: sekretariat.mbh@gmail.com

PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG SMA IT MANBA'UL HUDA TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas : XII
Hari / Tanggal : Kamis, 13
Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan tepat!

1. Teknik pukulan dalam pencak silat berarti melakukan serangan dengan menggunakan
a. tangan b. kaki c. gada d. tongkat e. tangan dan kaki
2. Negara yang pertama kali memperkenalkan permainan sepak bola adalah
a. Jerman b. Prancis c. Amerika d. Inggris e. Italia
3. Penyerangan pada permainan bola basket yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu merupakan penyerangan
a. berpola b. cepat c. bebas d. bervariasi e. terprogram
4. Dalam permainan sepak bola pola pertahanan susunan pemain 5-3-2, berarti lima adalah
a. pemain depan b. pemain tengah c. pemain gelandang d. pemain sayap e. pemain belakang
5. Perhatikan syarat pelari berikut ini!
1) Pelari harus memiliki kemampuan start yang cukup baik.
2) Harus memiliki berlari pada lintasan menikung.
3) Pelari harus merupakan pelari tercepat dari keempat pelari.
4) Harus mampu menempatkan diri sebagai pelari terdepan.
Syarat di atas adalah untuk pelari estafet yang
a. pertama b. kedua c. ketiga d. keempat e. kelima
6. Salah satu gerakan yang harus dilakukan oleh pelompat jangkit adalah gerakan hop. Gerakkan hop adalah
a. menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama
b. menolak satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain
c. melompat dengan dua kaki
d. melompat dengan kaki bergantian
e. semua jawaban benar
7. Asal mula permainan bola basket adalah dari
a. Kanada b. Cina c. Inggris d. Amerika Serikat e. Jepang

8. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan
a. beban b. lari sprint c. lari estafet d. lari jauh e. shuttle run
9. Lari yang dilakukan di dalam bebas disebut juga
a. lari jarak jauh b. lari halang rintang c. fartlek d. sirkuit training e. cross country
10. Dalam permainan bola basket penyerang yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, 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
11. Induk organisasi bola basket Indonesia adalah
a. PBSI b. Perbasasi c. IBSI d. Percasi e. Perbasi
12. Melindungi aktifitas seseorang dari kemungkinan cedera merupakan manfaat dari latihan
a. keluwesan b. kecepatan c. kelentukan d. keseimbangan e. kekuatan
13. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola ini dilakukan dengan susunan pemain 2-4-4, berarti dua pemain sebagai pemain
a. penyerang b. belakang c. sayap d. tengah e. gelandang
14. Permainan bola voli yang menggunakan pola penyerangan dengan sistem 4Sm-2Su, berarti pemain set-uper sebanyak
a. satu orang b. dua orang c. tiga orang d. empat orang e. tidak ada
15. Kontraksi statis, yang merupakan kontraksi sekelompok otot yang dihasilkan tanpa menggerakkan anggota tubuh disebut kontraksi
a. isometrik b. isokinetik c. isotonik d. dinamis e. otot
16. Gerakan dilakukan dengan tangan dari bawah ditekuk di depan dada dan memukul secara bergantian, adalah pukulan
a. samping b. melingkar c. depan d. bandul e. atas
17. Dalam olahraga pencak silat suatu usaha pembelaan diri dari serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap pukulan atau tendangan lawan, disebut
a. hindaran/elakan b. tangkisan c. tangkapan d. jatuhan e. kuncian
18. Induk organisasi bulu tangkis Indonesia dinamakan
a. PBSI b. Percasi c. PSIS d. IPSI e. PBVSI
19. Pada lari sambung atau estafet, start yang digunakan untuk pelari pertama adalah start
a. jongkok b. melayang c. berdiri d. jongkok pendek e. jongkok panjang
20. Pergantian tongkat ini dilakukan dengan cara penerima tongkat melihat (menoleh) kepada pelari pemberi tongkat adalah cara pergantian secara
a. visual b. nonvisual c. dilempar d. dijemput e. a dan b benar

21. Pada pemain sepak bola seorang pemain diberi tugas khusus untuk menjaga seorang pemain lawan agar tidak memasuki daerah atau mengacaukan pertahanan adalah pertahanan
a. individu b. daerah c. pertahanan campuran d. zona defence e. pertahanan bebas
22. Latihan ini tidak memerlukan alat-alat yang khusus dan berharga mahal serta tidak memerlukan waktu yang lama adalah keuntungan latihan
a. isometrik b. isokinetik c. isotonik d. kontraksidinamis e. kontraksi otot
23. Pola dalam permainan sepak bola diterapkan dengan tujuan dapat menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan adalah pola....
a. penyerangan b. pertahanan c. gerakan tersusun d. pertahanan yang rapat e. mencari ruang kosong
24. Berikut ini adalah pola pertahanan terhadap servis dalam permainan bola voli
a. 0:6 b. 2:4 c. 1:5 d. 3:2 e. a, b, dan c benar
25. Di bawah ini merupakan keuntungan latihan kontraksi isotonik, kecuali
a. Ruang gerak dari latihan ini lebih luas sehingga memungkinkan tetap terlatihnya kelenturan tubuh
b. Daya tahan ikut berkembang bersamaan dengan berkembangnya kekuatan
c. Hasil latihan dapat terlihat dan dirasakan semakin hari semakin bertambah sehingga memberikan kepuasan
d. Menggerakkan anggota tubuh terhadap suatu beban lain memberikan kepuasan daripada hanya menekankan suatu tahanan tanpa gerakan
e. Latihan ini dapat dilakukan dalam berbagai posisi, kapan saja, dan di mana saja
26. Irama lompat jangkit yang benar adalah
a. kiri kanan kiri lompat b. kiri kiri kiri lompat c. kanan kiri kanan lompat
d. kanan kanan kanan lompat e. kanan kanan kiri lompat
27. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun non-olahraga adalah latihan kebugaran jasmani.
a. manfaat b. hakikat c. bentuk d. prinsip e. tujuan
28. Dalam permainan bulu tangkis pukulan dengan tujuan untuk menempatkan bola sedekat mungkin dengan net dan secara cepat pada lapangan lawan adalah pukulan
a. servis b. lob c. smes d. drive e. dropshot
29. Lari estafet atau lari sambung(lari beranting) adalah lari beregu yang terdiri atas orang dalam satu regu
a. tiga b. empat c. lima d. enam e. tujuh

30. Kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut
- a. kelentukan b. keseimbangan c. kekuatan d. kecepatan e. keluwesan
31. Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu di dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut
- a. latihan kelentukan b. latihan kekuatan c. kondisi fisik
- d. latihan keseimbangan e. tujuan latihan
32. Istilah lain kebugaran jasmani adalah
- a. cardio visiological fitness b. physical endurance c. fisiological fitness
- d. fitness e. physical fitness
33. Gerakan yang ada dalam lompat jangkit adalah gerakan
- a. berjingkat (hop) b. melangkah (step) c. melompat (jump) d. a,b, c benar e. mendarat
34. Agar dapat melakukan lompat jangkit dengan benar maka harus menguasai teknik dasar lom[at jangkit berikut ini, kecuali
- a. berjingkat b. melangkah c. melompat d. melayang e. hop dan step
35. Jarak antara papan tumpu ke bak pasir dalam lompat jangkit adalah
- a. 9 meter b. 10 meter c. 11 meter d. 12 meter e. 15 meter
36. Pada olahraga pencak silat usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki disebut
- a. serangan b. pukulan c. tendangan d. pembelaan e. a dan b benar
37. Dalam permainan bola voli terdapat pola pertahanan servis dengan sistem 1:5. Lima di sini berarti pemain
- a. smasher b. set-uper c. universaler d. cadangan e. penerima servis
38. Dalam permainan bola voli tiga orang pemain bertugas untuk memblokir, satu orang bertugas mempertahankan daerah tengah, dan dua orang bertugas untuk mempertahankan daerah belakang, adalah pertahanan sistem
- a. 3:1:2 b. 3:2:1 c. 3:0:3 d. 1:3:2 e. 2:2:3
39. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari
- a. Amerika Serikat b. Inggris c. Indonesia d. Jepang e. Hongkong
40. Panjang tongkat yang digunakan untuk lari estafet adalah
- a. 20 cm b. 25 cm c. 30 cm d. 35 cm e. 40 cm
41. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas....
- a. mencatat waktu b. mengawasi pelari c. juri kedatangan
- d. memberangkatkan pelari e. menghitung putaran lari

42. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah.....
a. PBVSI b. PSSI c. PSHT d. PPP e. PDI
43. Berikut yang dinilai dalam lompat jauh yaitu....
a. mengukur ketangkasan
b. mengukur kekuatan
c. mengukur kelincahan
d. pencapaian jarak lompat yang setinggi-tingginya
e. pencapaian jarak lompat yang sejauh-jauhnya
44. Peralatan utama pada senam lantai adalah...
a. Matras b. Dada c. simpai d. pita e. hola hop
45. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut...
a. interval training b. ketepatan c. kekuatan d. kecepatan e. kelentukan
46. Yang termasuk pada gerakan kebugaran jasmani, **kecuali**.....
a. lari b. push-up c. back-up d. sit-up e. jalan di tempat
47. Teknik pukulan dalam gerakan pencak silat dilakukan dengan menggunakan.....
a. tangan b. kaki c. kepala d. perut e. a dan b benar
48. Dalam permainan bola voli poin yang harus di kumpulkan untuk kemenangan set adalah.....
a. 21 b. 25 c. 30 d. 15 e. 24
49. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah.....
a. P100 : L65 b. P25 : L25 c. P30 : L11 d. P18 : L9 e. P7 : L14
50. Push-up bertujuan untuk melatih otot.....
a. kaki dan kepala b. tangan dan dada c. tangan dan kepala d. jantung e. hati