

YAYASAN PONDOK PESANTREN AS-SALIMIYAH
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Nama Siswa/i :
Kelas : X (sepuluh)
Mata Pelajaran : Penjasorkes

Nama Guru : Budiman hady, S.Pd
Hari/Tanggal :
Waktu : 90 Menit

I. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar !

1. Pemain sepak bola yang bertugas mengatur ritme permainan dalam sepak bola adalah
 - a. Penyerang
 - b. Pemain Sayap
 - c. Penjaga gawang
 - d. Pemain tengah
 - e. Pemain bertahan
2. Pengadil lapangan (wasit) yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola adalah
 - a. wasit tengah
 - b. wasit garis kanan
 - c. wasit garis kiri
 - d. wasit pengganti
 - e. official
3. Memberikan umpan kepada rekan satu tim disebut
 - a. Menendang
 - b. Mengoper
 - c. Menahan
 - d. Menggiring
 - e. Menangkap
4. Agar laju arah bola hasil tendangan melengkung (bola efek) maka perkenaan bagian kaki yang benar adalah
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - c. Menendang bola dengan punggung kaki
 - d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar
 - e. Menendang dengan ujung kaki
5. Pola **442** dalam permainan sepak adalah pola strategi
 - a. Menyerang
 - b. Menyerang dan bertahan
 - c. Bertahan total
 - d. Menyerang total
 - e. Serangan balik
6. Untuk menghentikan bola yang menyusur tanah menggunakan kaki bagian
 - a. Dalam kaki
 - b. Luar kaki
 - c. Ujung kaki
 - d. telapak kaki
 - e. punggung kaki
7. Bola yang ditendang dan dapat ditepis oleh penjaga gawang dan keluar melewati tiang gawa maka didapatkan hukuman
 - a. Penalty
 - b. Tendangan pojok
 - c. Pelanggaran dan tendangan bebas
 - d. Tidak pelanggaran
 - e. Lemparan kedalam
8. Organisasi sepak bola dunia adalah
 - a. FINA
 - b. FIFA
 - c. FA
 - d. FIBA
 - e. PSSI
9. Pratama arhan adalah pemain timnas sepak bola indonesia yang beposisi sebagai
 - a. Penyerang
 - b. Pengatur serangan
 - c. Pemain sayap
 - d. Pemain bertahan
 - e. Kiper
10. Oraganisasi yang mengurus segala peraturan bola voli di indonesia adalah....
 - a. PSSI
 - b. PBVSI
 - c. PBSI
 - d. PSIS
 - e. PERBASI
11. Jumlah pemain voli adalah....
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang
 - e. 9 orang
12. Memberikan umpan terhadap teman dalam permainan bola voli disebut....
 - a. Service
 - b. Pass
 - c. Spike
 - d. block
 - e. Smash

13. Gerakan melompat sambil mengangkat kedua tangan dengan tujuan menahan serangan lawan adalah
 - a. Service
 - b. Pass
 - c. Spike
 - d. block
 - e. Smash
14. Passing bawah menggunakan tangan bagian
 - a. Lengan tangan
 - b. Telapak tangan
 - c. Kedua lengan
 - d. jari-jari tangan
 - e. kepala tangan
15. Pemain yang bertugas melakukan penyerangan dengan melakukan pukulan keras dalam permainan voli adalah
 - a. spiker
 - b. Libero
 - c. tosser
 - d. blocker
 - e. Setter
16. Jumlah poin dalam permainan voli adalah
 - a. 21 poin
 - b. 22 poin
 - c. 23 poin
 - d. 24 poin
 - e. 25 poin
17. Tiga teknik melempar bola pada permainan softball yaitu
 - a. Lemparan ke atas, melambung dan mendarat
 - b. Lemparan melambung, ke atas dan mendarat
 - c. Lemparan melambung, mendarat dan ke bawah
 - d. Lemparan miring, menyamping dan membelakangi
 - e. Semua jawaban benar
18. Berikut ini teknik menangkap bola dalam permainan softball, *kecuali*
 - a. Menangkap bola lurus
 - b. Menangkap bola atas
 - c. Menangkap bola samping
 - d. Menangkap bola miring
 - e. Menangkap bola datar
19. Memegang bola soft ball dengan dua jari yang benar adalah
 - a. Jempol dan tengah
 - b. Jempol dan telunjuk
 - c. Telunjuk dan jari tengah
 - d. Jari tengah dan jari manis
 - e. Semua jawaban benar
20. Rompi dalam permainan softball berfungsi sebagai
 - a. Pelindung badan
 - b. Sarung tangan
 - c. Penahan bola
 - d. Pemukul
 - e. sapu tangan
21. Alat Pemukul dalam permainan softball disebut
 - a. Catcher
 - b. homebase
 - c. stik
 - d. Pitcher
 - e. Grouve
22. Jumlah pemain softball adalah
 - a. 6 orang
 - b. 9 orang
 - c. 10 orang
 - d. 11 orang
 - e. 12 orang
23. Dr. James A Naismith berasal dari negara
 - a. Inggris
 - b. Belanda
 - c. Amerika
 - d. Spanyol
 - e. Portugal
24. Operan di atas kepala dalam permainan basket dinamakan
 - a. Bounce pass
 - b. chestpass
 - c. overheadpass
 - d. Service
 - e. overhandpass
25. Gerakan memberikan umpan bawah adalah teknik dasar basket yang disebut dengan
 - a. Chest pass
 - b. Bounce pass
 - c. Dribble
 - d. Over head pass
 - e. under hand pass
26. Gerakan memantulkan bola dengan satu tangan dalam bola basket merupakan gerakan
 - a. Shooting
 - b. Dribbling
 - c. Lay up
 - d. passing
 - e. Pivot

27. Seni bela diri karate berasal dari negara
a. Indonesia d. china
b. Jepang e. korea
c. thailand
28. Sikap menghindari serangan lawan pada pencak silat adalah
a. Kuda kuda d. pukulan
b. Tangkisan e. tendangan
c. Elakan
29. Lompat yang menggunakan kolam pasir sebagai sarana pendaratan adalah
a. Lompat tinggi d. lompat indah
b. Lompat setengah tiang e. lompat galah
c. Lompat jauh
30. Lari kelompok yang menggunakan tongkat sebagai penghubung antar teman untuk mencapai garis finis adalah
a. Lari jarak jauh
b. Sprint
c. Estafet
d. Lari rintangan
e. Lari maraton
31. Gerakan kedua kaki tanpa menyentuh tanah adalah pengertian dari
a. Jalan cepat d. Lari jauh
b. Lari cepat e. Lompat indah
c. Jalan santai
32. Berat bola tolak peluru untuk putra adalah
a. 5 kg d. 8 kg
b. 6 kg e. 9 kg
c. 7 kg
33. Aktivitas senam lantai yang kelenturan tubuh berguling kedepan adalah
a. Forward roll d. Sikap lilin
b. Back roll e. Senam ritmik
c. Kayang
34. Renang gaya dada disebut juga dengan
a. dolpin c. Kupu kupu
b. katak d. Freestyle
c. kayang
35. vitamin C berfungsi sebagai
a. menyehatkan mata
b. menjaga Kesehatan tubuh
c. Kesehatan tulang dan gigi
d. Pertumbuhan
e. Semua benar
36. Gerakan yang bertujuan membentuk otot tangan adalah
a. Set up d. renang
b. Push up e. Jogging
c. Lari
37. Dalam lalulintas lampu warna kuning berarti
a. Jalan d. Siap siap untuk jalan
b. Berhenti e. Bebas
c. Semua benar
38. tanda huruf " S" yang disilang memiliki arti
a. dilarang parkir d. dilarang buang sampah
b. dilarang stop e. Dilarang santai
c. dilarang berjualan
39. makanan yang mengandung karbohidrat tinggi adalah
a. Nasi d. sayuran
b. Buah buahan e. Kacang kacangan
c. Ikan
40. Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa mengalami kelelahan adalah pengertian dari
a. Kebugaran jasmani
b. Kesehatan jasmani
c. Kebugaran rohani
d. Kesehatan rohani
e. Keseimbangan jasmani