YAYASAN PONDOK PESANTREN AS-SALIMIYAH
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Kelas	: X (sepuluh)	Nama Guru	: Budiman Hady, S.Pd
Mata Pelajaran	: Penjasorkes	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. Serangan balik
   c. Bertahan total
   d. Menyerang total
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 mengurusi 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

LIVEWORKSHEETS

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 bawahmenggunakan tangan bagian ....
    a. Lengan tangan
    b. Telapak tangan
    c. Kedua lengan
    d. jari-jari tangan
    e. kepalan 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 tehnik melempar bola pada permainan softball yaitu ….
    a. Lemparan ke atas , melambung dan mendatar
    b. Lemparan melambung, ke atas dan mendatar
    c. Lemparan melambung, mendatar 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
    a. Jempol dan telunjuk
    b. Telunjuk dan jari tengah
    c. Jari tengah dan jari manis
    d. Semua jawaban benar
1. Rompi dalam permainan softball berfungsi sebagai ….
    a. Pelindung badan
    b. Sarung tangan
    c. Penahan bola
    d. Pemukul
    e. sapu tangan
2. Alat Pemukul dalam permainan softball disebut….
    a. Catcher
    b. homebase
    c. stik
    d. Pitcher
    e. Grouve
3. Jumalah pemain softball adalah ….
    a. 6 orang
    b. 9 orang
    c. 10 orang
    d. 11 orang
    e. 12 orang
4. Dr. James A Naismith berasal dari negara ….
    a. Inggris
    b. Belanda
    c. Amerika
    d.Spanyol
    e. Portugal
5. Operan di atas kepala dalam permainan basket dinamakan ….
    a. Bounce pass
    b. chestpass
    c. overheadpass
    d. Service
    e. overhandpass
6. Gerakan memberikan umpan bawah adalah tehnik dasar basket yang disebut dengan ….
    a. Chest pass
    b. Bounce pass
    c. Dribble
    d. Over head pass
    e. under hand pass
7. Gerakan memantulkan bola dengan satu tangan dalam bola basket merupakan gerakan ....
    a. Shooting
    b. Dribbling
    c. Lay up
    d. passing
    e. Pivot

LIVEWORKSHEETS

8. Seni bela diri karate berasal dari negara ....
   a. Indonesia
   b. Jepang
   c. thailand
   d. china
   e. korea
9. Sikap menghindari serangan lawan pada pencak silat adalah ….
   a. Kuda kuda
   b. Tangkisan
   c. Elakan
   d. pukulan
   e. tendangan
10. Lompat yang menggunakan kolam pasir sebagai sarana pendaratan adalah ….
    a. Lompat tinggi
    b. Lompat setengah tiang
    c. Lompat jauh
    d. lompat indah
    e. lompat galah
11. 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
12. Gerakan kedua kaki tanpa menyentuh tanah adalah pengertian dari ....
    a. Jalan cepat
    b. Lari cepat
    c. Jalan santai
    d. Lari jauh
    e. Lompat indah
13. Berat bola tolak peluru untuk putra adalah ....
    a. 5 kg
    b. 6 kg
    c. 7 kg
    d. 8 kg
    e. 9 kg
14. Aktivitas senam lantai yang kelenturan tubuh berguling kedepan adalah ....
    a. Forward roll
    b. Back roll
    c. Kayang
    d. Sikap lilin
    e. Senam ritmik
15. Renang gaya dada disebut juga dengan ....
    a. dolpin
    b. katak
    c. kayang
    c. Kupu kupu
    d. Freestyle
16. vitamin C berfungsi sebagai ....
    a. menyehatkan mata
    b. menjaga Kesehatan tubuh
    c. Kesehatan tulang dan gigi
    d. Pertumbuhan
    e. Semua benar
17. Gerakan yang bertujuan membentuk otot tangan adalah ....
    a. Set up
    b. Push up
    c. Lari
    d. renang
    e. Jogging
18. Dalam lalulintas lampu warna kuning berarti ....
    a. Jalan
    b. Berhenti
    c. Semua benar
    d. Siap siap untuk jalan
    e. Bebas

38. tanda huruf " S" yang disilang memiliki arti ....
    a. dilarang parkir
    b. dilarang stop
    c. dilarang berjualan
    d. dilarang buang sampah
    e. Dilarang santai
39. makanan yang mengandung karbohidrat tinggi adalah ....
    a. Nasi
    b. Buah buahan
    c. Ikan
    d. sayuran
    e. Kacang kacangan

40. Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa mengalami kelelahan adalah pengertian dari ….
    a. Kebugaran jasmani
    b. Kesehatan jasmani
    c. Kebuugaran rohani
    d. Kesehatan rohani
    e. Keseimbangan jasmani

LIVEWORKSHEETS