

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

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. Kebugaran rohani
  - d. Kesehatan rohani
  - e. Keseimbangan jasmani