YAYASAN SANTA MARIABERBELASKASIH SIBOLGA
SMA SWASTA KATOLIK SIBOLGA
Jl Brigjen Katamso No. 22 Sibolga. Telp. 25601 Sibolga 22522

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XI
Waktu : 60 Menit

1. Unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam memasuk oksigen ke otot selama aktivitas fisik adalah...
   a. Kekuatan
   b. Daya tahan kardiovaskular
   c. Kelenturan
   d. Kecepatan
   e. Gaya Ledak

1. Gerakan menekuk tubuh ke samping bertujuan untuk melatih...
   a. Kekuatan otot perut
   b. Kelenturan otot pinggang
   c. Kekuatan otot kaki
   d. Kelenturan otot bahu
   e. Kekuatan otot Paha

Jawablah Isian Singkat Diawah Ini Dengan Benar

2. Kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan dengan cepat disebut...

3. **Soal:** Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan tubuh adalah...

4. Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali usaha disebut.....

5. Latihan yang dilakukan dengan cara berlari secara terus-menerus dalam jarak dan waktu tertentu adalah...**.....**

6. Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban latihan yang diberikan disebut... **Jawaban:** Adaptasi

Jawablah Pilihan Ganda Kompleks Berikut ini (1-2)

7. Pada saat pemain Spiker (Smasher) .melakukan serangan kepada lawan, akan tetapi bola di blok oleh pemain lawan, yang membuat bola meninggalkan lapangan permainan. Makaka keputsan wasit adalah……
   1. Bola out Poin pada tim yang melakukan Spiker dan bola berada pada pemain Spiker (Smasher)
   2. Bola out dan poin bertambah untuk pemain Spiker (Smasher)
   3. Bola out dan poin pada pemain yang memblok bola
   4. Poin pada yang melakukan smash dan bola tidak out

LIVEWORKSHEETS

5. Semua jawaban benar

8. Didalam permainan bola voli, setiap pemain memiliki fungsi dan peranan masing masing pada saat bermain. Hal yang tidak dapat di lakukan seorang pemain bertahan bola voli dan menambah poin pada lawan adalah…..
   a. Menangkis serangan lawan
   b. Melakukan serangan tidak melwati garis 3 meter
   c. Melakukan serangan dengan menipu pemain lawan melalui passing atas
   d. Melakukan serangan (smash) dengan beragandengan tangan pada teman
   e. Melakukan smash dengan cara melewati garis 3 meter (pemain bertahan berada di dalam garis 3 meter melakukan smash)
9. Didalam permainan bola voli, setiap pemain memiliki fungsi dan peranan masing masing pada saat bermain. Hal yang tidak dapat di lakukan seorang pemain bertahan bola voli dan menambah poin pada lawan adalah…..
   f. Menangkis serangan lawan
   g. Melakukan serangan tidak melwati garis 3 meter
   h. Berdiam diri tidak mengambil bola
   i. Melakukan serangan (smash) dengan beragandengan tangan pada teman
   j. Melakukan smash dengan cara melewati garis 3 meter (pemain bertahan berada di dalam garis 3 meter melakukan smash)
10. Pada permainan bola voli setiap pemain memiliki fungsi dan peran setiap pemain yang berada di dalam lapangan.Didalam permainan bola setiap posisi yang di temaptai pemain memiliki nama-nama posisinya, baik mulai pemain bertahan maupun pemain penyerang. Apa nama posisi pemain yang bertugas sebagai penyerang dan pengumpan dalam permainan bola voli…….
    a. Universal pemain
    b. Libero dan universal
    c. Server dan Tosser
    d. smasher danTosser
    e. Tosser dan server

11. Sebutkan nama bntuk Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki adalah.....
12. Gerakan senam lantai yang melatih kekuatan otot punggung dan keseimbangan adalah.....

LIVEWORKSHEETS

13. Salah satu cabang olahraga yang diakukan di atas lantai dan menggunakan matras sebagai alas disebut senam.....

Jawablah soal benar salah berikut ini dengan baik

14. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan otot adalah adalah kelincahan dan fleksibility.
    - Benar
    - Salah
15. Latihan kebugaran jasmani yang paling efektif untuk meningkatkan daya tahan otot adalah Push-up.
    - Benar
    - Salah

16. Jawablah soal menjodohkan berikut ini:

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Manakah gerakan servis back hand disamping ini?	
2.	Manakah gerakan smash pada gambar di samping ini ?	.
3.	Manakah pegangan *forehand* gambar di samping ?	.

LIVEWORKSHEETS

17. Menjodohkan (jodohkan tabel kiri dan kanan sesuai dengan jawaban yang benar)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Salah satu bentuk latihan untuk menjaga keseimbangan adalah?	1.senam lantai, dan split
2.	Agar dapat meningkatkan kecepatan maka seorang harus melakukan latihan?	2.mengambil posisi tubuh melakukan sikap pesawat terbang.
3.	Salah satu komponen kebugaran jasmani yang adalah kelenturan. Bentuk latihan kelenturan adalah?	3. lari 50 meter dengan3 kali repetisi dengan durasi waktu.

18. Soal Menjodohkan (jodohkan tabel kiri dan kanan sesuai dengan jawaban yang benar)

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Salah satu jenis cabor atletik yang menggunakan kecepatan dengan start jongkok?	
2.	Jenis olahraga atltik yang menggunakan alat stick tongkat ?	**LARI 10 KM/LARI MARATON**
3.	Salah satu jenis cabor atletik yang menggunakan daya tahan tubuh?	**LARI SPRINT/100M**

Pilihan Ganda kompleks

19. Seorang pemain bulu tangkis melakukan pukulan *smash* dengan keras, tetapi kok justru keluar lapangan. Apa yang mungkin menjadi penyebab kesalahan tersebut?

(jawaban yang benar ada 2)

1) Posisi kaki yang tidak tepat saat memukul.
2) Perkenaan kok yang sudah tepat pada raket.
3) Ayunan raket yang harus kencang dan raket dapat terkontrol.
4) Arah pukulaan masuk kedalam lapangan lawan
5) Posisi pegangan raket yang tidak tepat (berada di ujung tangkai raket)

LIVEWORKSHEETS

20. Dalam permainan ganda bulu tangkis, seorang pemain berada di posisi depan net. Apa tugas utama pemain tersebut?

(jawaban yang benar ada 2)

1) Membantu untuk melakukan pertahanan
2) Mencari peluang untuk melakukan pukulan *smash* jika memungkinkan.
3) Membantu memukul bolake belakang jauh .
4) Menutup ruang kepada pemain bagian belakang.
5) Mengatur tempo permainan di area depan net

21. Seorang pemain bulu tangkis melakukan pukulan *smash* dengan keras, tetapi kok justru keluar lapangan. Apa yang mungkin menjadi penyebab kesalahan tersebut?

(jawaban yang benar ada 2)

a) Posisi kaki yang tidak tepat saat memukul.
b) Perkenaan kok yang sudah tepat pada raket.
c) Ayunan raket yang harus kencang dan raket dapat terkontrol.
d) Arah pukulaan masuk kedalam lapangan lawan
e) Posisi pegangan raket yang tidak tepat (berada di ujung tangkai raket)

22. Dalam permainan ganda bulu tangkis, seorang pemain berada di posisi depan net. Apa tugas utama pemain tersebut?

(jawaban yang benar ada 2)

a) Membantu untuk melakukan pertahanan
b) Mencari peluang untuk melakukan pukulan *smash* jika memungkinkan.
c) Membantu memukul bolake belakang jauh .
d) Menutup ruang kepada pemain bagian belakang.
e) Mengatur tempo permainan di area depan net

LIVEWORKSHEETS

23. Soal Menjodohkan (jodohkan tabel kiri dan kanan sesuai dengan jawaban yang benar)

No	Pertanyaan	Jawabalelayan
1	Manakah posisi lari yang mengunakan start jongkok?	
2.	Manakah posisi lari yang menggunakan start melayang?	
3.	Manakah posisi tubuh yang memasuki garis finish	

Jawablah soal Benar salah berikut ini dengan baik

24. Salah satu komponen yang paling dibutuhkan da perlulam olaharaga senam lantai adalah kecepatan
    - Benar
    - Salah
25. Untuk dapat melakukan sikap lilin yang baik maka daya tahan tubuh sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan.
    - Benar
    - Salah
26. Pada melakukan sikap meroda posisi tangan harus di buka dan kaki beerbentuk huruf V pada saat diatas
    - Benar
    - Salah

LIVEWORKSHEETS

27. Saat melakukan gerakan kayang maka perlu untuk melenturkan kaki, tangan, dan pinggang.
    - Benar
    - Salah

28. Pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi kesehatan, kecuali
    a. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
    b. Menjaga berat badan ideal
    c. Melakukan olahraga dimalam hari 3-4 jam setiap hari
    d. Meningkatkan mood dan mengurangi stres
    e. Semua jawaban benar

29. Sikap awal yang tepat sebelum melakukan gerakan guling depan adalah...
    a. Jongkok dengan kedua tangan menumpu di matras.
    b. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
    c. Berbaring dengan kedua tangan lurus di samping badan.
    d. Jongkok dengan kedua tangan lurus di samping badan.
    e. Berbaring dengan kedua tangan menumpu di matras.

30. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan lompat harimau adalah...
    a. Posisi awal tidak benar.
    b. Tidak menggunakan papan tolakan.
    c. Tidak melentingkan badan saat melayang di udara.
    d. Tidak melipat lutut di depan dada saat melayang di udara.
    e. Mendarat dengan posisi kaki tidak lurus.

LIVEWORKSHEETS