



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMAN MUARA KELINGI

TERAKREDITASI A NPSN 10601973
Alamat: Jl. Merdeka KP.IV Kel. Muara Kelingi Sumatera Selatan 31663
Website: www.smanmkl1.sch.id



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XI.IPS (2 & 3)
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit
Guru Mapel : Rubi Yozanta, S.Pd.M.Pd

Pilihlah Jawaban Yang Paling Tepat

- i. Isikan Nama, Kelas, dan Nomor Peserta pada Lembar Jawaban
- ii. Waktu yang disediakan untuk menyelesaikan ujian adalah 90 menit.
- iii. Jumlah soal 5 soal.
- iv. Periksa dan bacalah soal sebelum mengerjakannya.

ESSAY

1. Sebutkan 8 komponen **KEBUGARAN JASMANI** !
2. Berapa ukuran panjang dan lebar lapangan Bola **VOLI** !
3. Jelaskan pengertian permainan Bola **Volly** !
4. Sebutkan 4 Jenis Latihan Senam Kekuatan Otot !
5. Sebutkan manfaat **RENANG** bagi tubuh kita !