



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMAN MUARA KELINGI

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



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

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : X/IPA-IPS
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit
Pembuat Soal : N. ROBI UMBORO, S.Pd

Pilihlah Jawaban Yang Paling Tepat

- Isikan Nama, Kelas, dan Nomor Peserta pada Lembar Jawaban
- Waktu yang disediakan untuk menyelesaikan ujian adalah 90 menit.
- Jumlah soal 20 – 25 soal, setiap butir soal terdapat 5 (lima) pilihan jawaban.
- Periksa dan bacalah soal sebelum mengerjakannya.

PILIHAN GANDA

- Berikut ini adalah teknik dasar pada permainan sepak bola, kecuali
 - Operan (passing)
 - Tembakan (shooting)
 - Pukulan keras (smash)
 - Menggiring bola (dribbling)
 - Mengontrol bola (controlling)
- Dibawah ini adalah hal-hal yang diperlukan dalam menyusun pola penyerangan, kecuali
 - Adanya pemain yang bertugas sebagai pengatur serangan
 - Adanya pemain yang bertugas sebagai pembantu serangan
 - Adanya pemain yang bertugas menjaga (marking) lawan.
 - Adanya pemain yang bertugas sebagai penembak utama untuk mencetak gol.
 - Adanya pemain yang bertugas sebagai pemancing lawan yang bertahan agar teman seregu dapat menerobos ke daerah pertahanan.
- Seorang pemain bola voli saat melakukan servis menginjak garis,, maka wasit akan melakukan tindakan....
 - Membiarkan kejadian tersebut
 - Memanggil pemain tersebut agar tidak lagi menginjak garis
 - Setelah peluit perintah servis ditiup,wasit meniup peluit lagi untuk mematikan team yang servis
 - Servis diulang
 - Kapten kedua regu diberi pengarahan
- Sebuah Team bola voli, ada salah satu pemainnya menggunakan seragam yang berbeda. Pemain itu biasa disebut....
 - Smasher
 - Libero
 - Bloker
 - Defender
 - Server
- Mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu pada permainan bola voli, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dinamakan
 - Passing
 - Passing bawah
 - Passing atas
 - Passing bawah
 - Servis
- Tim A melakukan serangan ke Tim B. Ketika sudah memasuki lapangan Tim B, salah satu pemain dari Tim A melempar bola ke lapangan sendiri pada permainan bola basket, maka kejadian ini disebut
 - Double
 - Walking
 - Backpass

- D. Fout
 - E. Dunk
7. Passing ke kawan dengan memantulkan bola ke lantai terlebih dulu dalam permainan bola basket adalah
- A. Chest pass
 - B. Side pass
 - C. Bounce pass
 - D. Under pass
 - E. Over head two hands pass
8. Pada permainan bola basket Lemparan yang berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola adalah
- A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
 - E. Bounce Pass
9. Pukulan lob pada permainan bulutangkis disebut juga dengan pukulan adalah
- A. mendatar
 - B. melambung
 - C. mematikan
 - D. memutar
 - E. menyilang
10. Yang dimaksud dengan teknik dasar 'footwork' pada bulutangkis adalah
- A. Gerakan tangan mengayun
 - B. Gerakan memukul bola
 - C. Gerakan-gerakan kaki pada saat bermain
 - D. Gerakan koordinasi mata dan tangan
 - E. Gerakan tipuan.
11. Apa nama Induk organisasi bulutangkis di Indonesia . . .
- A. PSSI
 - B. PERBASI
 - C. PBSI
 - D. PBVSI
 - E. PTMSI
12. Berat cakram untuk putra dan putri adalah
- A. Putra: 3 kg Putri: 2 kg
 - B. Putra: 2,5 kg Putri: 1,5 kg
 - C. Putra: 2,5 kg Putri: 1 kg
 - D. Putra: 2 kg Putri: 1,5
 - E. Putra: 2 kg Putri: 1 kg
13. Jari telunjuk dan jari tengah berhimpit, jari-jari lainnya agak renggang, cara memegang cakram bagi pelempar
- A. Tangannya cukup lebar
 - B. Tangannya lebar
 - C. Jari-jari tangannya pendek
 - D. Jari-jari tangannya panjang
 - E. Tangan lebar dan jari tangan pendek
14. Apabila melempar cakram menggunakan tangan kanan maka perputaran cakram yang benar adalah
- A. Kekiri
 - B. Keatas
 - C. Kebelakang
 - D. kekanan/ kekiri
 - E. searah jarum jam

15. Untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang dengan menggunakan tes....
- Jogging
 - Renang
 - Lari jarak jauh
 - Berjalan kaki
 - Lari 12 menit
16. Urutan badan pada gerakan guling depan saat mengenai matras adalah
- Kepala, tengkuk, punggung, panggul
 - Kepala, tengkuk, punggung, pinggang
 - Tengkuk, pinggang, punggung, panggul
 - Tengkuk, punggung, pinggang, panggul
 - Tengkuk, pinggang, panggul
17. Sistem keselamatan di air yang dilakukan secara berpasangan dan selalu dalam jarak dekat dengan teman-teman adalah....
- Busy system
 - Organization system
 - Partner system
 - Buddy system
 - Friendship system
18. Yang tidak termasuk cara mengangkat dan menarik korban tenggelam berikut ini adalah....
- Mengangkat dengan menyilang dada
 - Menyilang dada ditambah posisi kontrol
 - Menarik rambut korban
 - Menarik pergelangan tangan korban
 - Menarik kaki korban
19. AIDS adalah penyakit yang disebabkan oleh,...
- Virus
 - Bakteri
 - hubungan seksual
 - Hubungan kelamin
 - Suntikan bersama

ESSAY

- Untuk kejuaraan-kejuaraan atletik resmi tingkat internasional, peraturan yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh....
- Gerakan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua sikap awalan, yaitu....
- Gaya berenang yang dianggap paling mudah dilakukan dan digunakan untuk menolong korban kecelakaan di air adalah....
- Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara....
- Pada awalnya, permainan sepak bola berkembang di negara.....