**YAYASAN PONDOK PESANTREN AL HUDA**

**MADRASAH ALIYAH AL HUDA**

**Alamat : Jl. Al Huda Padurenan Rt 10 Rw 05 Kel. Pabuaran Kec. Cibinong**

**PENILAIAN AHIR TAHUN**

**TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Pelajaran : SBK Kelas /Semester : X / 2

Hari /Tanggal : …………… 2022 Waktu : 90 menit

**Petu njuk Umu m:**

1. P erhat ikan dan ikut i pet unjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. P eriksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat t ulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. P ilihlah salah sat u jawaban yang paling benar dengan menghit amkan bulat an jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/menggant i jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hit amkan bulat an jawaban yang menurut Anda benar;
7. P eriksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.
8. **Pilihl ah hu ruf A, B, C, atau D se bagai jawaban yang paling ben ar!**
9. Cabang seni yang keberadaanya tidak terikat oleh dimensi waktu adalah seni….
10. Sastra D. Rupa
11. Teather E. Tari
12. Musik
13. Seni adalah penciptaan benda atau segala hal yang karena keindahan bentuknya orang senang melihat atau mendengarnya, devinisi menurut…
14. Ensiklopedia Indonesia D. Thomas Munro
15. Achdiat Kartamiharjas E. Leo Tolstoy
16. Ki Hajar Dewantoro
17. Proses kreasi seni mempunyai ciri / sifat khusus berikut ini kecuali…
18. Individual D. Abadi
19. Universal E. Unik
20. Ekspresif
21. Seni grafis berupa cetak saring yang palingbanyak digunakan adalah…
22. Stempel D. Relief
23. Sablon E. Etsa
24. Stensil
25. Yang termasuk karya seni rupa 2 dimensi dibawah ini adalah…
26. Seni kriya, seni rias, ilustrasi D. Dekorasi seni patung, seni kriya
27. Seni grafis, reklame, seni lukis E. Seni ukir, patung, senim kriya
28. Semua seni rupa
29. Peralatan rumah tangga yang dibuat dengan cara anyaman tali adalah…
30. Kap lampu, bangku D. Meja, lemari, jam dinding
31. Tas, sepatu, sandal E. Tas, topi, gantungan pot
32. Kipas, tas, atap rumah
33. Perlukisan watak atau penciptaan tokoh yang memerankan karakter baik dalam istilah teater disebut…
34. Antagonis D. Actor laga
35. Komedian E. Pelawak
36. Protagonis
37. Penyajian music secara bersama dengan alat music yang sejenis atau campuran disebut….
38. Musik D. Musik ansambel
39. Musik keroncong E. Musik gambus
40. Musik pop
41. Penghasil kerajinan ukiran yang terkenal di daerah…
42. Magelang D. Bogor
43. Jepara E. Ciamis
44. Jogja
45. Tasik Malaya terkenal dengan penghasil kerajinan….
46. Anyaman D. Ukiran
47. Gerabah E. Batik
48. Patung
49. Seni arsitektur, kriya tata busana dan ntata rias merupaka karya seni…
50. Murni D. Modernt
51. Klasik E. Pakai/terapan
52. Tradisional
53. Unsur seni rupa yang paling dasar…
54. Garis D. Titik
55. Bidang E. Tekstur warna
56. Ruang
57. Contoh alat music yang tak bernada…
58. Trompet, Suling, Gitar D. Siter, Biola, Piano
59. Gendang, Drum, Gong E. Rebana, Drum, Gitar
60. Salah semua
61. Mengubah lagu yang sudah ada, menjadi lebih bagus dan harmonni disebut…
62. Membuat lagu D. Mencontek
63. Mengarsir lagu E. Mengaransmen lagu
64. Menilai lagu
65. Karya seni rupa yang bias dinikmati keindahannya saja disebut…
66. Karya seni rupa terapan D. Karya seni rupa
67. Karya seni rupa murni E. Seni rupa
68. Seni
69. Karya seni rupa selain dapat dinikmati keindahan juga dapat dinikmati kegunaannya disebut…
70. Karya seni rupa terapan D. Karya seni rupa
71. Karya seni rupa murni E. Seni rupa
72. Seni
73. Urutan nada-nada disebut dengan…
74. Solmisasi D. Tangga nada
75. Irama E. Volume
76. Syair
77. Yang harus diperhatikan seorang penyanyi adalah…
78. Artikulasi D. Intonasi
79. Penghayatan E. Artikulasi, Intonasi, penghayatan
80. Salah semua
81. Ide atau gagasan yang diekspresikan melalui gerak tubuh disebut…
82. Seni music D. Seni rupa
83. Seni drama E. Seni tari
84. Seni teater
85. Unsur dalam seni tari adalah…
86. Wiraga D. Wiroso
87. Wiromo E. Wirupa
88. Betul semua
89. Perwujudan lebih menekankan unsur, garis, bentuk dan aspek kegunaan tanpa adanya ekspresi seperti dekorasi, ilustrasi, model, disebut…
90. Gambar D. Lukisan
91. Sketsa E. Kartun
92. Vinyet
93. Gambar hitam bayangan suatu objek dengan atau tanpa modifikasi disebut…
94. Sketsa D. Gambar
95. Siluet E. Karikatur
96. Karikatur
97. Karya seni yang dibuat sebagai hasil ekspresi untuk dinikmati keindahannya disebut…
98. Seni rupa terapan D. Seni rupa murni
99. Seni rupa E. Seni kriya
100. Seni drama
101. Fungsi sosial dari seni adalah…
102. Rekreasi D. Komunikasi
103. Pendidikan E. Religi
104. Betul semua
105. Fungsi indifidual dalam seni terdiri dari…
106. Fisik D. Emosional
107. Fisik dan emosional E. Universal
108. Ekspresif
109. Unsur dalam seni tari adalah…
110. Wiraga D. Wiroso
111. Wiromo E. Wirupa
112. Betul semua
113. Kegiatan mengolah medium dua dimensi dan tiga dimensi pada permukaan datar…
114. Seni kriya D. Seni melukis
115. Seni terapan E. Seni murni
116. Seni pahat
117. Suatu kegiatan pengembangan dari menggambar disebut…
118. Seni kriya D. Seni terapan
119. Seni murni E. Seni Lukis
120. Seni rupa
121. Aliran lukisan yang menyatakan perwujudan seni rupa yang menggunakan keadaan nyata kehidupan masyarakat disebut…
122. Refresentatif D. Deformatif
123. Naturalisme E. Surealisme
124. Benar semua
125. Aliran ekspresionisme, Impresionisme, surealisme termasuk dalam aliran seni…
126. Representatif D. Deformatif
127. Non presentatif E. Abstrak
128. Presentatif
129. Tehnik menempel pecahanatau lempengan kaca yang berwarna warni pada dinding disebut…
130. Mozaik D. Seni pahat
131. Kolase E. Lukisan kaca
132. Seni ukir
133. Potongan-potongan kayu untuk lukisan disebut…
134. Intersia D. Mozaik
135. Plakat E. Palet
136. Globe
137. Gambar awal yang akan dijadikan atau dibuat lukisan disebut…
138. Sketsa D. Batik
139. Aquarel E. Aquarel
140. Grafiti
141. Bahan yang menggunkan cat air berbentuk pasta yang dicampur air…
142. Aquarel D. Acrilyic
143. Batik E. Mojaik
144. Grafiti
145. Bentuk panting yang bertujuan untuk sarana beribadah dan bermakna keagamaan disebut…
146. Patung monument D. Patung arsitektur
147. Patung religi E. Patung kerajinan
148. Patung miniature
149. Patung yang fungsinya memperingati atau mengenang peristiwa yang bersejarah…
150. Patung monument D. Patung dekorasi
151. Patung Religi E. Patung Kerajinan
152. Patung miniature
153. Patung, pas bunga, termasuk contoh seni rupa…matra
154. Dwi D. 5
155. Tri E. 6
156. 4
157. Alat music yang berasal dari jawa barat…
158. Kolintang D. Sasando
159. Angklung E. Gamelan
160. Demung
161. Cublak-cublak suweng, sue ora jamu lagu yang berasal dari daerah…
162. Jawa timur D. Jawa barat
163. Jawa tengah E. Jogjakarta
164. Kalimantan
165. Gerabah adalah kerajinan tanggan yang terbuat dari…
166. Kayu D. Bambu
167. Besi E. Batu
168. Tanah liat
169. **Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat dan benar !**
170. Sebutkan pengertian divinisi seni menurut ensiklopedia Indonesia....
171. Di mnakah letak pernafasan diagfragma....
172. Lagu kambanglah bungo berasal dari daerah....
173. Jelaskan apakah abstrak itu....
174. Jelaskan perbedaan karya seni rupa murni dan karya seni rupa terapan...

**YAYASAN PONDOK PESANTREN AL HUDA**

**MADRASAH ALIYAH AL HUDA**

**Alamat : Jl. Al Huda Padurenan Rt 10 Rw 05 Kel. Pabuaran Kec. Cibinong**

**PENILAIAN AHIR TAHUN**

**TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Pelajaran : PJOK Kelas / Semester : X / 2

Hari /Tanggal : ………………2022 Waktu : 90 menit

**Petu njuk Umu m:**

1. P erhat ikan dan ikut i pet unjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. P eriksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat t ulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. P ilihlah salah sat u jawaban yang paling benar dengan menghit amkan bulat an jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/menggant i jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hit amkan bulat an jawaban yang menurut Anda benar;
7. P eriksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.
8. **Pilihl ah hu ruf A, B, C, atau D se bagai jawaban yang paling ben ar!**
9. Apabila terjadi penalty, bola tersebut menyentuh tiang gawang dan memantul kembali kelapangan. Kemudian bola tersebut ditendang kembali oleh pemain yang sama dan menghasilkan gol, maka gol tersebut diyatakan...
10. Tidak sah D. Sah
11. Pelanggaran E. Menendang diulang
12. Menendang mendapat kartu kuning
13. Xeva dan Ibra sedang bermain sepak bola mereka bermain dengan penuh semangat, saat berebut bola Ibra menendang bola mengenai tengah-tengah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan...
14. Kaki bagian dalam D. Punggung kaki bagian luar
15. Kaki bagian luar E. Punggung kaki bagian dalam
16. Bagian punggung kaki
17. Beberapa teknik yang ada dalam permainan bola basket diantaranya adalah teknik operan depan dada [chest pass]sangat berguna untuk operan...
18. Penyerangan D. Jarak menengah
19. Penjagaan E. Jarak jauh
20. Jarak pendek
21. Teknik dalam permainan bola basket dengan cara menembak yang didahului dengan melangkahkan kaki sebanyak dua langkah merupakan teknik...
22. Tembakan kaitan D. Tembakan dua tangan dikepala
23. Tembakan lay up E. Tembakan keriang
24. Tembakan satu tangan dikepala
25. Memantul-mantulkan bola kelantai dengan berlari cepat atau pelan dengan langkah-langkah panjang atau kecil merupakan salah satu teknik yang disebut juga teknik...
26. Kicking D. Blocking
27. Smashing E. Dribbling
28. Dropping
29. Pegangan dalam permainan bulu tangkis dengan cara mendirikan raket yang sisinya tegak dengan. Pegangan ini hampir sama dengan posisi tangan sedang bersalaman dinamakan...
30. Backhand D. England
31. Forehand E. Africa
32. American
33. Pukulan cepat dan mendatar dalam permainan bulu tangkis disebut pukulan...
34. Netting D. Drive
35. Lob E. Net
36. Dropshot
37. Lari, lompat, lempar, jalan merupakan bagian dari cabang olahraga...
38. Judo D. Baseball
39. Atletik E. Sepak bola
40. Kempo Ju Jit So
41. Manakah yang termasuk kedalam nomor lari jarak pendek [spirit]...
42. 100, 200, 400 m D. 5000, 10000, 20000 m
43. 600, 800, 1000 m E. 20000, 25000, 30000 m
44. 1200, 2400, 4000 m
45. Sikap dengan posisi tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bolaserang dinamakan teknik...
46. Sikap berdiri D. Sikap kuda-kuda
47. Memberi salam E. Sikap sapuan
48. Sikap pasang
49. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara

mengadakan kontak langsung dengan sasaran adalah...

1. Elakan D. Serangan
2. Pukulan E. Tangkisan
3. Tendangan
4. Kemampuan otot atau segerombol otot untuk mengatasi ketahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan pengertian dari...
5. Kesehatan D. Kepintaran
6. Kebugaran jasmani E. Kelincahan
7. Kekuatan
8. Latihan mengangkat tubuh dengan kedua tangn memegang palang tunggal dalam latihan kebugaran jasmani disebut...
9. Push up D. Shuttle run
10. Pull up E. Downhill
11. Rise up
12. Supaya dapat melakukan gerakan dengan waktu singkat, maka perlu dilatih kecepatannya. Latihan kecepatan dengan lari pelan lalu cepat dan sebaliknya dinamakan dengan...
13. Lari akselarasi D. Zigzag
14. Latihan interval E. Hiking
15. Shuttle run
16. Salah satu gerakan senam lantai yang mana sentuhan tangan pada lantai sangat cepat dinamakan...
17. Push up D. Meroda
18. Pull up E. Berguling
19. Handspiring
20. Berikut ini merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll kebelakang yang benar yaitu...
21. Punggul, pinggul, tangan, kaki D. Tangan, punggung, panggul, kaki
22. Tangan, panggul, pinggang kaki E. Panggul, pinggang, pinggang, kaki
23. Panggul, tangan, punggng kaki
24. Menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus mambulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat pada dada, ditundukan sampai dagu melakat didada merupakan jenis senam lantai...
25. Handstand D. Back roll
26. Headstand E. Salto
27. Forward roll
28. Melangkah dengan tanpa berubah posisi kaki, artinya kaki depan setelah mendarat kakinya tetap didepan dan mendaratnya dengan satu kaki disusul kaki yang lainya merupakan gerakan dasar…
29. Step D. Sikap badan
30. Langkah E. Sikap kaki
31. Sikap badan
32. Dalam senam irama, ada gerakan yang dilakukan secara berulang –ulang dan tidak terputus –putus dinamakan ...
33. Ritmik D. Tekanan
34. Fleksiblitasi E. Ritme
35. Kontuwitas
36. Perenang pada saat berbalik dalam pertandingan renang harus ...
37. Menyentuh tempat start D. Naik ke atas
38. Menyentuh ujung tombak E. Berdiri
39. Keluar kolam
40. Pada cabang olahraga renang memiliki beberapa gaya renang salah satunya yaitu renang gaya bebas, pada renang gaya bebas posisi tubuh adalah...
41. Terlentang D. Jongkok
42. Terrlungkup E. Tiduran
43. Terbaring
44. Pada nomor perlombaan renang gaya kupu- kupu gaya dada dan gaya bebas perenang melakukan gaya, start dari...
45. Di atas balok start D. Dibawah balok lompat
46. Di atas balok lompat E. Didalam kolam
47. Dibawah balok start
48. Proses interaksi antar individu atau individu dengan kelompok disebut dengan...
49. Perkenalan D. Interaksi
50. Pergaulan E. Sosialisasi
51. Percakapan
52. Zat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku adalah jenis...
53. Narkotika D. Adiktif
54. Psikotorpika E. Reatif
55. Aditif
56. Zat adiktif adaah zat kimia yang dapat mengakibatkan...
57. Ketergantungan D. Keterikatan
58. Kekuatan E. Kesembuhan
59. Kesenanagan
60. Tujuan utam permainan sepak bola adalah…
61. Menjaga petahanan lawan D. Memasukan bola kegawang lawan
62. Memainkan bola seindah mungkin E. Menjaga daerah lawan
63. Untuk olah raga
64. Pola WM adalah bentuk system permainan sepak bola yang memakai pemain tengah sebanyak…
65. 2 orang D. 6 orang
66. 5 orang E. 7 orang
67. 3 orang
68. Induk organisasi bulu tangkis nasional adalah…
69. PBSI D. PERBASAH
70. PERBASI E. WNI
71. PBVSI
72. Star yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah…
73. Start jongkok D. Start berdiri
74. Start melayang E. Start duduk
75. Start depan
76. Seorang pelari akan di diskualifikasi apabila melakukan kesalahan start sebanyak…
77. 3 kali D. 5 kali
78. 4 kali E. 6 kali
79. 2 kali
80. Start jongkok digunakan untuk lari …
81. Jarak pendek D. Jarak jauh
82. Jarak E. Jarak menengah
83. Marathon
84. Unsur yg terpenting dalam kebugaran jasmani adalah…
85. Daya tahan kecepatan kelentukan D. Ketelitian, kelentukan, koordinasi
86. Koordinasi, power, down hill E. Down hill, lari ekseleri
87. Keseimbangan, kecepataan, kelincahan
88. Berikut termasuk gerakan dalam senam lantai adalah…
89. Palang sejajar D. Melompat
90. Palang tunggal E. Meloncat
91. Sikap kayang
92. Senam yang diiringi dengan music disebut…
93. Senam pagi D. Senam kebugaran
94. Senam irama E. Senam masal
95. Senam bebas
96. Lamanya melakukan pemanasan adalah…
97. 5 menit D. 45 menit
98. 20 menit E. 5-10 menit
99. 25 menit
100. Berikut ini merupakan bentuk-bentuk senam lantai, kecuali...
101. Roll depan D. Sit up
102. Roll belakang E. Kayang
103. Lompat harimau
104. Bagian dari strategi dan tehnik permainan sepak bola adalah...
105. Pertahanan D. Bloking
106. Smash E. Penyerangan
107. Pertahanan dan penyerangan
108. Sumber tendangan yang benar adalah...
109. Pergelangan kaki D. Pinggang
110. Pangkal paha E. Panggul
111. Pangkal lutut
112. Gerakan yang terberat di senam lantai adalah...
113. Aerodinamic D. Aeromatik
114. Akrobatik E. Atletis
115. Artistik
116. Di dalam tubuh yang sehat terdapat...
117. Jiwa yang kuat D. Jiwa yang yang melarat
118. Jiwa yang rusak E. Jiwa yang sekarat
119. Jiwa yang semangat
120. **Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat dan benar!**
121. Jelaskan bagaimana cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri terhadap seseorang yang sudah beranjak dewasa di masa era globalisasi
122. Penyalahgunaan Narkotika oleh kaum remaja disebabkan karena beberapa alasan. Mulai dari permasalahan dengan orang tua, teman, lingkungan sekitar dan pergaulan. Berikan contoh tanda-tanda remaja yang menyalah gunakan Narkotika !
123. Berikan pendapat anda mengenai bagaimana cara memberikan pendididkan tentang pergaulan sehat bagi remaja pada saat ini, minimal 3 cara!
124. Hinnga saat ini pemakaian narkotika masih banyak disalah gunakan oleh masyarakat. Padahal, narkotika biasa menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan pada seseorang. Menurut anda, bagaimana cara menyikapi masalah tersebut sebagai seorang pelajar ?
125. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam ritmik ?

**YAYASAN PONDOK PESANTREN AL HUDA**

**MADRASAH ALIYAH AL HUDA**

**Alamat : Jl. Al Huda Padurenan Rt 10 Rw 05 Kel. Pabuaran Kec. Cibinong**

**PENILAIAN AHIR TAHUN**

**TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Pelajaran : PJOK Kelas /Semester : XI / 2

Hari /Tanggal : ………………2022 Waktu : 90 menit

**Petu njuk Umu m :**

1. P erhat ikan dan ikut i pet unjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. P eriksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat t ulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. P ilihlah salah sat u jawaban yang paling benar dengan menghit amkan bulat an jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/menggant i jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hit amkan bulat an jawaban yang menurut Anda benar;
7. P eriksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.
8. **Pilihl ah hu ruf A, B, C , atau D se bagai jawaban yang paling ben ar!**
   * + 1. Dalam permainan olahraga keterampilan bola besar untuk memasukan bola sebanyak banyaknya keregu lawan dan memper tahae nkan daerah gawang sendiri merupakan tujuan utama permainan …
9. Bola voly D. Sepak bola
10. Bola basket E. Soft ball
11. Tenis meja
    * + 1. Dalam permainan olahraga bola besar sepak bola kesalahan yg sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola adalah …
12. Badan condong ke depan D. Sikap badan rileks
13. Kaki tumpu dibelakang bola E. Diikuti gerak lanjutan
14. Kaki tendang setabil
    * + 1. Teknik atau keterampilan gerak terdapat dalam permainann bola basket dan tidak terdapat dalam permainan sepak bola adalah …
15. Pivot D. Shoothing
16. Dribling E. Three In One
17. Passing
    * + 1. Cara mengoper bola dari depan dada dengan dua tangan dalam permainan basket disebut …
18. Chest pass D. Boounce pass
19. Bunch pass E. Side pass
20. Overhead pass
    * + 1. Lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai 400 m termasuk kedalam jenis lari …
21. Jarak jauh D. Jalan cepat
22. Maraton E. Jarak pendek
23. Jarak menengah
    * + 1. Seorang pelari jarak pendek menggunakan teknik pernapasan …
24. Aerobich D. Physical fitness
25. Fitness E. Pernapasan diafragma
26. Anaerobic
    * + 1. Sistem yang terdiri atas sikap [ posis] gerak gerik [ pergerakan ], pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmani dan rohani yang merupakan definisi dari…
27. Ilmu kebatinan D. Silat
28. Pencak silat E. Karate
29. Pencak
    * + 1. Sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki dapat juga dilakukan dengan posisi seorang merupakan sikap kuda-kuda...dalam pencak silat…
30. Depan D. Samping
31. Belakang E. Silang
32. Tengah
    * + 1. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berari dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukuan aktivitas yang lain disebut…
33. Aktivitas jasmani D. Kesehatan jasmani
34. Kebugaran jasmani E. Kesehatan rohani
35. Pendidikan jasmani
    * + 1. Dalam kebugaran jasmani latihan peningkatkan kelincahan yang bertujuan melatih, mengubah gerak tubuh arah lurus adalah…
36. Lari cepat atau sprint D. Squat thrust
37. Lari zigzag E. Junggling bola
38. Shuttle run
    * + 1. Manfaat yang didapat bila kebugaran jasmani seseorang bagus adalah…
39. Membuat obesitas D. Menurunkan tekana darah tinggi
40. Menurunkan kualitas fisik E. Meningkatkan risiko terserang kanker
41. Mengurangi kecerdasan otak
    * + 1. Kecepatan daat dibagi menjadi 3 macam, kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Bentuk- bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah…
42. Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 m D. Lari 1500 m
43. Lari cepat dengan jarak 100 m E. Lari 800 m dan 1500 m
44. Lari 800 m
    * + 1. Unsur terpenting dalam kebugaran jasmani adalah …
45. Daya tahan, kecepatan, kelenturan D. Ketelitian, kelenturan, koordinasi
46. Koordinasi, power, downhill E. Downhill, lari ekselerasi
47. Power, downhill, lari akselerasi
    * + 1. Permainan melambungkan dan menangkap bola dalam kebugaran jasmani merupakan bentuk latihan…
48. Kecepatan D. Keseimbangan
49. Kelincahan E. Kekuatan
50. Koordinasi
    * + 1. Salah satu teknik dasar dalam senam merupakan dasar untuk mengembangkan gerak seperti mendarat, berputar, melayang atau melompat vertikal adalah…
51. Berjalan D. Melompat
52. Berlari E. Mengayun
53. Melangkah
    * + 1. Gerakan melompati suatu alat dan alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat (vaulting hourse) dengan cara bertumpu pada alat tersebut disebut lompat…
54. Lompat kuda D. Lompat kangkang
55. Lompat jomgkok E. Kuda-kuda lompat
56. Lompat peti
    * + 1. Gerakan senam yang disesuaikan dengan ritme terentu yang menekankan pada penghayatan perasaan estetika dan kehalusan gerak disebut…
57. Dansa D. Senam irama
58. Disko E. Senam ketangkasan
59. Senam lanatai
    * + 1. Menurut perkembangannya senam irama ada 3 aliran yaitu yang berasal dari sandiwara, seni taridan seni musik. Dan dipelopori oleh tiap tokoh masing-masing aliran. Senam irama yang berasal dari seni musik dipeloporooleh…
60. Charles dendles D. Desartes
61. Robert vandres E. Rudolf van laban
62. Jacques dalcrose
    * + 1. Unsur yang terdapat dalam senam irama adalah…
63. Loyalitas dan sortivitas D. Irama dan legalitas
64. Fair play dan pleksibilitas E. Sportivitas dan fairplay
65. Irama dan kountinuitas
    * + 1. Dalam senam berirama ,gerakan yang sudah lebih aktifdan melibatkan gerakan yang di siplin utuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup dilakukan pada fase…
66. Pemanasan D. Peregangan
67. Aerobik E. Pelalihan
68. Pendinginan
    * + 1. Kesalahan yang dapat terjadi dalam melakukan gerak langkah kaki lurus belakang dalam senam berirama adalah …
69. Badan tegak dan rileks D. Ujung kaki mengangkat keatas
70. Hitungan dan langkah harmonis E. Saat mengayun kedepan kaki lurus
71. Saat mengangkat kaki lutut di tekuk
    * + 1. Gerak yang dilakukan dengan berkesinambungan sehingga tercipta satu kesatuan gerak yang harmonis disebut…
72. Irama gerak D. Keluwesan gerak
73. Kointunitas E. Penghayatan gerak
74. Fleksibilitas gerak
    * + 1. Gerak renang dalam gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap dengan urutan yang benar adalah…
75. Recovery, push, pull D. Push,recovery, pull
76. Pull, recovery, push E. Pull,push, recovery
77. Recovery, pull, push
    * + 1. Setiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi disebut…
78. Senam D. Kesegaran jasmani
79. Olahraga E. Kelenturan
80. Aktivitas fisik
    * + 1. Contoh aktivitas fisik yang memerlukan pengeluaran kalori sekitar 7,5 – 12,0 kkal/menit adalah…
81. Menari D. Sepak bola
82. Jalan kaki E. Naik tangga
83. Bersepeda
    * + 1. Dibawah ini yang termasuk kesalahan dalam sikap lilin adalah…
84. Kedua kaki lurus D. Tangan kiri menumpu pada kaki kiri
85. Angkat kedua kaki lurus keatas E. Keseimbangan tidak terjaga
86. Kedua tangan disamping badan
    * + 1. Badan membelakangi matras, posisi jongkok kedua kaki rapatdan tumit diangkat, merupakan rangkaian gerakan…
87. Roll depan D. Guling lenting
88. Roll kip E. Guling kayang
89. Roll brelakang
    * + 1. Gerakan pemanasan sangat penting sebelum melakukan gerakan inti dalam senam irama, sebaiknya dilakukan selama…
90. 1-4 menit D. 4-10 menit
91. 2-4 menit E. 5-15 menit
92. 3-5 menit
    * + 1. Gerakan yang aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pergaulan yang cukup dilakukan pada fase…
93. Pemanasan D. Peregangan
94. Arobic E. Peralihan
95. Pendinginan
    * + 1. Yang termasuk pada fase rotasi pergantian tenang renang gaya bebas dibawah ini adalah…
96. Fase gerakan angkat tangan D. Fase meluncur
97. Fase gerakan tangan E. Fase terbalik
98. Fase menangkap
    * + 1. Teknik pengambilan nafas pada renang gaya dada yang benaer dilakukan pada saat…
99. Tubuh dalam posisi miring D. Kedua tangan berada dalam air
100. Kepala berpaling ke samping E. Saat mulut berada dalam permukaan air
101. Kepala mengangkat kesamping
     * + 1. Dibawah ini yang bukan termasuk penyebab penyakit menular seksual (PMS) adalah…
102. Pemakaian jarum suntik secara bersamaan D. Berhubungan seks dengan kondom
103. Pemakaian obat terlarang E. Berganti gati pasangan seksual
104. Tidak mendapat bekal pengetahuan tentang seks
     * + 1. HIV/AIDS adalah…
105. Yang menterang tubuh D. Penyakit menular
106. Yang menyerang tubuh E. Penyakit ngeri
107. Penyakit yang menular seluruh kekebalan tubuh
     * + 1. Seks bebas di luar nikah serta menggunakan jarum suntik secara bergiliran beresiko terkena penyakit…
108. Diabetes D. Hipotensi
109. HIV/AIDS E. Hepatitis
110. Hipertensi
     * + 1. Di bawah ini yang termasuk kesalahan dalam siakap lilin adalah…
111. Kedua kaki lurus D. Tangan kiri menumpu pada kaki kiri
112. Angkat kedua kaki lurus ke atas E. Keseimbangan tidak terjaga
113. Kedua tangan disamping badan
     * + 1. Berikut ini yang tidak ternasuk faktor-faktor kebugaran jasmani yaitu…
114. Keturunan D. Kegiatan
115. Umur E. Daya tahan tubuh
116. Jenis kelamin
     * + 1. Dibawah ini yang termasuk kaidah dan bentuk latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan performa atau keterampilan adalah…
117. Kekuatan otot D. Daya tahan paru-paru
118. Daya tahan otot E. Daya tahan jantung
119. Keseimbangan
     * + 1. Salah satu bentuk latihan daya tahan yang dilakukan dengan lari yang diselangi dengan waktu istirahat sebagai interval adalah…
120. Circuit training D. Interval training
121. Circuit country E. Speed play
122. Long training
     * + 1. Untuk mengevaluasi derajat daya tahan jantung paru dan peredaran darah. Pada usia 16-19 tahun yaitu dengan lari…
123. 1200 m D. 1500 m
124. 300 m E. 1600 m
125. 1400 m
     * + 1. Cara latihan yang dimulai denagn menekuk kaki secara bergantian sehingga lutut bungkuk dan kembali ke posisi awal adalah bentuk latihan…
126. Back lift D. Squat jump
127. Sit up E. Step up
128. Push up
129. **Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat dan benar !**

1. Jelaskan bagaimana cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri terhadap seseorang yang sudah beranjak dewasa di masa era globalisasi !
2. Jelaskan tahapan-tahapan dalam senam lantai !
3. Apa saja yang membedakan lari jarak pendek menengah maupun lari jarak jauh !
4. Jelaskan fungsi gerakan lengan dan gerakan kaki dalam renang gaya bebas !
5. Sebutkan 4 fase perkembangan perjalanan HIV di dalam tubuh manusia !

**YAYASAN PONDOK PESANTREN AL HUDA**

**MADRASAH ALIYAH AL HUDA**

**Alamat : Jl. Al Huda Padurenan Rt 10 Rw 05 Kel. Pabuaran Kec. Cibinong**

**PENILAIAN AHIR TAHUN**

**TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Pelajaran : SBK Kelas /Semester : XI / 2

Hari /Tanggal : ………………2022 Waktu : 90 menit

**Petu njuk Umu m :**

1. P erhat ikan dan ikut i pet unjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. P eriksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat t ulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. P ilihlah salah sat u jawaban yang paling benar dengan menghit amkan bulat an jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/menggant i jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hit amkan bulat an jawaban yang menurut Anda benar;
7. P eriksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.
8. **Pilihl ah hu ruf A, B, C , atau D se bagai jawaban yang paling ben ar!**
9. Dengan seni kita dapat memperoleh kenikmatan sebagai berikut…
10. Perasaan D. Lhiriah
11. Estetika E. Pikiran
12. Naluri
13. Seni adalah penciptaan benda atau segala yang karena keindahan bentuknya orang senang melihatvdan mendengarnya. Devinisi seni ini menurut…
14. Ki Hajar Dewantoro D. Ensiklopedia Indonesia
15. Thomas munro E. Leo Tolstoy
16. Basuki Abdulah
17. Unsur senirupa dua dimensi yang paling dasar disebut…
18. Garis D. Titik
19. Bidang E. Bentuk
20. Gelap terangnya warna
21. Karya seni tiga dimensi yang di gunakan untuk mendekorasi bagian dalam atau luar ruangandisebut…
22. Karya dua dimensi D. Karya tiga dimensi
23. Abstrak E. Kotemporer
24. Kriya
25. Nilai kesan raba disebut juga…
26. Bentuk D. From
27. Ruang E. Visual
28. Tekstur
29. Dalam belajar melodi yang pertama harus diketahui adalah…
30. Melodi D. Notasi balok
31. Harmoni E. Tangga nada
32. Syair
33. Musik yang lahir dari daerah itu sendiri disebut…
34. Musik moderent D. Musik tradisional
35. Musik dance E. Musik konteporer
36. Salah semua
37. Tujuan mengaransemen lagu adalah…
38. Meniru lagu yang ada D. Mengubah lagu yang sudah ada
39. Agar lagu laku dijual E. Semua benar
40. Menciptakan lagu yang indah
41. Jenis suara saat bernyanyi disebut…
42. Irama D. Syair
43. Timbre E. Vokal
44. Kombinasi
45. Irama lagu jawa adalah…
46. Wirama D. Lagu
47. Gendang E. Laras
48. Irama
49. Seni Lukis patung relief merupakan karya seni…
50. Murni D. Modernt
51. Klasik E. Pkai/terapan
52. Tradisional
53. Seni artisektur kriya atau tata busana dan tata rias merupakan karya seni…
54. Murni D. Modernt
55. Klasik E. Pkai/terapan
56. Tradisional
57. Seni relief dapat terlihat pada…
58. Candi D. Patung
59. Ukiran E. Salah semua
60. Cekung cembung
61. Unsur dalam seni tari…
62. Wirasa D. Wirogo
63. Wiromo E. Betul semua
64. Wirupa
65. Seni tari menitik beratkan pada…
66. Gerakan D. Tata rias
67. Kostum E. Peralatan
68. Semua benar
69. Tari jangger berasal dari daerah…
70. Jawa tengah D. Bali
71. Jakarta E. Kalimantan
72. Jawa barat
73. Penghasil ukiran yang terkenal di daerah…
74. Jawa timur D. Jogjakarta
75. Jepara E. Bandung
76. Cirebon
77. Gerakan leher kekanan kekiri dalm seni tari disebut…
78. Pacak gulu D. Blapang
79. Nyempurit E. Ngeruji
80. Sembahan
81. Gerakan berjaln kecil-kecil dalam seni tari disebut…
82. Pacak gulu D. Blapang
83. Nyempurit E. Ngeruji
84. Trisik
85. Alat music yang berasal dari jawa barat disebut…
86. Calung angklung D. Calung
87. Angklung E. Sasando
88. Kolintang
89. Berikut ini yang termasuk keunikan atau sifat karya seni rupa modernt, kecuali…
90. Originalitas D. Kritik seni
91. Inovatif E. Komunitas
92. Kreatifitas
93. Sebuah kritik yang berasal dari seseorang penulis seni dan tidak menuntut keahlian khusus termasuk kedalam jenis kritik…
94. Jurnalistik D. Seni
95. Ilmiah E. Populer
96. Pendagogik
97. Lukisan dengan bentuk geometris yaitu lingkaran segitiga dan segi yang tak beraturan disebut…
98. Figuratif D. Geosentris
99. Non figurative E. Kubisme
100. Geometris
101. Teknik karya seni rupa dengan cara mengurangi dan menambah adalah…
102. Pahat D. Plester
103. Butsir E. Tempel
104. Cetak
105. Perbedaaan seni rupa modernt dengan tradisional terletak pada tehnik yang …
106. Baku D. Kaku
107. Bebas E. Profesional
108. Terikat
109. Perlukisan watak atau penciptaan tokoh yang memerankan karakter baik dalam istilah teater disebut…
110. Antagonis D. Actor laga
111. Komedian E. Pelawak
112. Protagonis
113. Penyajian music secara bersama dengan alat music yang sejenis atau campuran disebut…
114. Musik D. Musik ansambel
115. Musik keroncong E. Musik gambus
116. Musik pop
117. Penghasil kerajinan ukiran yang terkenal di daerah…
118. Magelang D. Bogor
119. Jepara E. Ciamis
120. Jogja
121. Tasik Malaya terkenal dengan penghasil kerajinan…
122. Anyaman D. Ukiran
123. Gerabah E. Batik
124. Patung
125. Seni arsitektur, kriya tata busana dan ntata rias merupaka karya seni…
126. Murni D. Modernt
127. Klasik E. Pakai/terapan
128. Tradisional
129. Unsur seni rupa yang paling dasar…
130. Garis D. Titik
131. Bidang E. Tekstur warna
132. Ruang
133. Contoh alat music yang tak bernada…
134. Trompet, suling, gitar D. Siter, Biola, iano
135. Gendang, drum, gong E. Rebana, drum, gitar
136. Salah semua
137. Mengubah lagu yang sudah ada, menjadi lebih bagus dan harmonni, disebut…
138. Membuat lagu D. Mencontek
139. Mengarsir lagu E. Mengaransmen lagu
140. Menilai lagu
141. Karya seni rupa yang bias dinikmati keindahannya saja disebut…
142. Karya seni rupa terapan D. Karya seni rupa
143. Karya seni rupa murni E. Seni rupa
144. Seni
145. Karya seni rupa selain dapat dinikmati keindahan juga dapat dinikmati kegunaannya disebut…
146. Karya seni rupa terapan D. Karya seni rupa
147. Karya seni rupa murni E. Seni rupa
148. Seni musik
149. Cabang seni yang keberadaanya tidak terikat oleh dimensi waktu adalah seni…
150. Sastra D. Rupa
151. Teather E. Tari
152. Musik
153. Seni adalah penciptaan benda atau segala hal yang karena keindahan bentuknya orang senang melihat atau mendengarnya, devinisi menurut…
154. Ensiklopedia Indonesia D. Thomas Munro
155. Achdiat Kartamiharjas E. Leo Tolstoy
156. Ki Hajar Dewantoro
157. Proses kreasi seni mempunyai ciri/sifatkhusus berikut ini, kecuali…
158. Individual D. Abadi
159. Universal E. Unik
160. Ekspresif
161. Seni grafis berupa cetak saring yang palingbanyak digunakan adalah…
162. Stempel D. Relief
163. Sablon E. Etsa
164. Stensil
165. Yang termasuk karya seni rupa 2 dimensi dibawah ini adalah…
166. Seni kriya, seni rias, ilustrasi D. Dekorasi, seni patung, seni kriya
167. Seni grafis, reklame, seni lukis E. Seni ukir, patung, seni kriya
168. Semua seni rupa
169. **Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat dan benar !**
170. Jelaskan perbedaan seni tradusional modernt dan kontemporer....
171. Jelaskan unsur dari seni rupa dan sebutkan yang ada di dalamnya....
172. Jelaskan pengertian seni, sebutkan yang ada di dalamnya…
173. Jelaskan mengapa alasan seorang penyanyi dianjurkan menggunakan pernafasan diagfrahma saat bernyanyi….
174. Sebutkan urutan solmisasi……