This post was republished to SMAN 57 JAKARTA at 8:39:16 27/02/2021

PENJASKES 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Olahraga di bawah ini **bukan** termasuk cabang senam lantai adalah …. | |
|  | A | meroda |
|  | B | sikap kayang |
|  | C | guling ke depan |
|  | D | lompat kangkang |
|  | E | senam ritmik |
| 2 | Gerakan tungkai renang gaya dada terdiri atas dua fase, yaitu …. | |
|  | A | istirahat dan menendang |
|  | B | mengayuh dan membelah |
|  | C | mendayung dan istirahat |
|  | D | menendang dan mendayung |
|  | E | mendorong dan istirahat |
| 3 | Pergaulan yang tidak sehat akan berdampak pada psikis, yaitu …. | |
|  | A | percaya diri tinggi |
|  | B | berwawasan luas |
|  | C | emosional |
|  | D | berakhlak mulia |
|  | E | menambah semangat |
| 4 | Masa remaja bagi pria berlangsung antara usia ... tahun. | |
|  | A | 12–17 |
|  | B | 13–22 |
|  | C | 14–25 |
|  | D | 15 - 27 |
|  | E | 16-27 |
| 5 | Tidak memaksakan diri untuk mendapat kesan yang baik terhadap pergaulan merupakan wujud dari sikap pergaulan, yaitu …. | |
|  | A | berbicara dengan sopan |
|  | B | saling memberi |
|  | C | berbicara yang bermanfaat |
|  | D | menguping pembicaraan orang |
|  | E | penampilan fisik |
| 6 | Mengakui dan menghargai kelebihan orang lain akan memupuk sifat .... | |
|  | A | sombong |
|  | B | tinggi hati |
|  | C | rendah diri |
|  | D | berjiwa besar |
|  | E | kepala besar |
| 7 | Gerakan berguling ke depan dan ke belakang dapat melatih kelenturan otot …. | |
|  | A | paha dan pinggul |
|  | B | bahu dan punggung |
|  | C | perut dan pinggang |
|  | D | bahu dan perut |
|  | E | kaki dan tangan |
| 8 | Perbedaan antara renang gaya dada dengan gaya bebas adalah …. | |
|  | A | gaya dada lebih cepat dibanding gaya bebas |
|  | B | gaya dada ada jeda pengambilan napas, sedangkan gaya bebas tidak berjeda |
|  | C | tangan gaya dada seperti membelah air, sedangkan gaya bebas tidak |
|  | D | kakigayadadadikepakkankeair,sedangkan gaya bebas menyerupai katak |
|  | E | tangan gaya bebas digerakkan lurus ke depan, sedangkan gaya dada memutar |
| 9 | Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada adalah .... | |
|  | A | punggung, kaki, dan kepala sedatar mungkin dengan permukaan air |
|  | B | kepala lebih rendah dari kaki |
|  | C | punggung lebih tinggi dari kepala dan kaki |
|  | D | kepala lebih tinggi dari punggung kaki |
|  | E | pinggul sedikit keluar dari permukaan air |
| 10 | Orang yang mampu menyesuaikan diri dalam interaksi dengan banyak orang, akan mampu meningkatkan rasa …. | |
|  | A | tanggung jawab |
|  | B | toleransi |
|  | C | sosialis |
|  | D | individualis |
|  | E | percaya diri |
| 11 | Di bawah ini merupakan dampak negatif pergaulan bebas, ***kecuali*** …. | |
|  | A | meningkatnya kriminalitas |
|  | B | merenggangkan hubungan keluarga |
|  | C | mengonsumsi obat terlarang |
|  | D | memperbanyak relasi |
|  | E | menurunnya prestasi |
| 12 | Sikap yang tepat ketika teman mencurahkan isi hatinya kepada kita adalah .... | |
|  | A | menyimak |
|  | B | mengabaikan |
|  | C | mentertawakan |
|  | D | menghindari |
|  | E | marah |
| 13 | Cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan sebuah matras disebut …. | |
|  | A | lompat jauh |
|  | B | lompat indah |
|  | C | senam lantai |
|  | D | senam ritmik |
|  | E | zumba |
| 14 | Perlombaan renang pada olimpiade, pertama kali diselenggarakan di Kota …. | |
|  | A | Seoul |
|  | B | Athena |
|  | C | Amsterdam |
|  | D | Paris |
|  | E | Tokyo |
| 15 | Pengambilan napas saat berenang dilakukan ketika kepala …. | |
|  | A | sejajar dengan kaki |
|  | B | masuk ke dalam air |
|  | C | menyentuh dinding kolam |
|  | D | menempel dengan lengan |
|  | E | berada di atas permukaan air |
| 16 | Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang remaja. Pernyataan tersebut disebabkan karena pergaulan remaja …. | |
|  | A | cenderung membawa hal negatif |
|  | B | selalu membawa masalah buat orang tua |
|  | C | mencerminkan kepandaian ilmunya |
|  | D | mencerminkan kepribadiannya |
|  | E | sebagai sarana mencari jati diri |
| 17 | Contoh sikap yang baik dalam pergaulan remaja adalah .... | |
|  | A | acuh tak acuh |
|  | B | menjadi diri sendiri |
|  | C | mencuri dengar |
|  | D | rendah diri |
|  | E | berbicara keras |
| 18 | Meningkatnya kriminalitas merupakan dampak pergaulan yang tidak sehat, yaitu .... | |
|  | A | pola pikir yang terlalu bebas dan melakukan hal seenaknya |
|  | B | sering bergadang dan merokok |
|  | C | cenderung bersenang-senang dan malas belajar |
|  | D | emosi yang meledak-ledak |
|  | E | pudarnya rasa hormat kepada orang tua |
| 19 | Sebelum berkembang seperti sekarang, olahraga tolak peluru diperkirakan berasal dari tradisi budaya Celtic di dataran tinggi Skotlandia yang awalnya menggunakan .... | |
|  | A | bola besi |
|  | B | bola kapas |
|  | C | ranting |
|  | D | bola sepak |
|  | E | bola batu |
| 20 | Berikut merupakan manfaat senam irama, ***kecuali*** .... | |
|  | A | menambah kekuatan otot |
|  | B | membuat badan cedera |
|  | C | melatih konsentrasi |
|  | D | membakar lemak |
|  | E | menyehatkan jantung |
| 21 | Posisi tumit saat renang gaya dada adalah ditarik mendekati …. | |
|  | A | dada |
|  | B | betis |
|  | C | paha |
|  | D | pinggul |
|  | E | kepala |
| 22 | Faktor utama dalam memilih teman, harus mengutamakan …. | |
|  | A | kedudukan |
|  | B | fisik |
|  | C | akhlak |
|  | D | keturunan |
|  | E | harta |
| 23 | Berikut **bukan** termasuk cabang olahraga atletik, yaitu .... | |
|  | A | sepak bola |
|  | B | lompat jauh |
|  | C | jalan cepat |
|  | D | lari jarak pendek |
|  | E | tolak peluru |
| 24 | Gerakan memosisikan kedua tangan terletak di bawah dan kaki di atas lurus agar sikap tubuh dapat berdiri disebut gerakan .... | |
|  | A | *cartwheel* |
|  | B | skiping |
|  | C | *handstand* |
|  | D | kop kip |
|  | E | kuda lompat |
| 25 | Gerakan lengan pada renang gaya dada berfungsi untuk …. | |
|  | A | membawa tubuh menuju ke permukaan |
|  | B | membelokkan arah tubuh saat berenang |
|  | C | menjaga lutut agar tidak terbentur |
|  | D | membelah air untuk mempercepat gerakan renang |
|  | E | mempercepat tubuh masuk ke air |
| 26 | Salah satu kunci penguasaan emosi pada remaja adalah .... | |
|  | A | tanggung jawab |
|  | B | sabar |
|  | C | marah |
|  | D | berdoa |
|  | E | toleransi |
| 27 | Pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas disebut pergaulan .... | |
|  | A | tidak sehat |
|  | B | terisolasi |
|  | C | modern |
|  | D | babas |
|  | E | sehat |
| 28 | Pola hidup sehat tidak hanya berhubungan dengan kondisi tubuh, tetapi juga dalam .... | |
|  | A | hubungan sosial dan kepribadian |
|  | B | hubungan sosial dan pergaulan |
|  | C | pergaulan dan agama |
|  | D | kepribadian dan agama |
|  | E | agama dan hubungan sosial |
| 29 | Perhatikan perilaku-perilaku berikut!   1. Sering terlibat konflik. 2. Memiliki sifat malu. 3. Sopan dalam bertutur. 4. Menunjukkan eksistensi. 5. Rasa ingin tahu yang besar.   Ciri-ciri pergaulan yang tidak sehat ditunjukkan oleh nomor …. | |
|  | A | 1), 2), dan 4) |
|  | B | 1), 4), dan 5) |
|  | C | 2), 3), dan 4) |
|  | D | 2), 3), dan 5) |
|  | E | 2), 4), dan 5) |
| 30 | Kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya serta sebagaimana mestinya disebut .... | |
|  | A | sakit |
|  | B | bebas |
|  | C | tidak sehat |
|  | D | pergaulan |
|  | E | sehat |
| 31 | Disebut apakah hal yang berkaitan dengan kejahatan yang dapat dihukum menurut undang-undang | |
|  |  | \_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 32 | Gerakan yang dimulai saat telapak tangan dan lengan membuka ke sampung untuk melakukan dayungan, disebut Gerakan | |
|  |  | \_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 33 | Pelaksanaan lompat guling depan pada kuda lompat diawali dengan…. | |
|  |  | \_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 34 | Dalam lompat jauh Dimana Atlet melompat dengan satu kaki pada sudut optimal (sekitar 20-30 derajat), disebut proses | |
|  |  | \_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 35 | Dalam Bola voli Pemain defensif yang tidak boleh menyerang, bertugas menerima servis dan mengatur pertahanan, disebut… | |
|  |  | \_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |