

KOP SEKOLAH

SOAL PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL

PJOK

KELAS XII SMA/SMK/MA .....

PARAF		PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL		NILAI
GURU	ORANG TUA	NAMA	: .....	
		KELAS	: XII (Dua Belas)	

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !

1. Istilah lain untuk tingkat latihan kondisi fisik adalah....  
a. Fitness  
b. Physiological fitness  
c. Physical conditioning  
d. Physical fitness  
e. Aerobik
2. Guling lenting termasuk senam....  
a. Kekuatan  
b. Kelentukan  
c. Ketangkasan  
d. Keseimbangan  
e. Keberanian
3. Suatu rancangan latihan fisik disusun secara sistematis dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik, disebut....  
a. Program ketahanan tubuh  
b. Program latihan mental  
c. Program latihan teknik  
d. Program latihan taktik  
e. Program latihan kondisi fisik
4. Yang termasuk komponen kesegaran jasmani adalah....  
a. Tahan lapar dan haus  
b. Berat badan dan tekanan darah  
c. Tinggi badan dan konsumsi gizi

- d. Daya tahan jantung, otot, dan kecepatan
- e. Untuk menaikkan suhu tubuh

5. Pola-pola dibawah ini adalah posisi pemain pertahanan dalam bola basket, kecuali....

- a. 2 - 3
- b. 3 - 4
- c. 2 - 2 - 1
- d. 2 - 1 - 2
- e. 1 - 1 - 3

6. Sistem 4 Sm - 2 Su (4 smasher - 2 set upper) adalah pola serangan dengan komposisi....

- a. Sm 1 sampai dengan 4 adalah smasher
- b. Su1 - Su2 = set upper
- c. Su1 - Su2 = tempatnya berdampingan
- d. Sm1 dan Sm2 = tempatnya berlawanan
- e. Sm4 membantu penyerangan Sm1

7. Di bawah ini yang bukan pola penyerangan dalam permainan sepak bola adalah....

- a. 3 - 2 - 2
- b. 4 - 2 - 4
- c. 4 - 4 - 2
- d. 4 - 3 - 3
- e. 5 - 3 - 2

8. Dalam permainan sepak bola, minuman pemain yang diperbolehkan bermain dalam pertandingan adalah....

- a. 6 orang
- b. 8 orang
- c. 10 orang
- d. 11 orang
- e. 7 orang

9. Berikut ini tujuan pemanasan, kecuali....

- a. Untuk meningkatkan prestasi
- b. Untuk menaikkan suhu tubuh
- c. Untuk mempersiapkan diri secara fisik
- d. Untuk mempersiapkan diri secara mental
- e. Untuk mengendurkan otot

10. Teknik yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola adalah....

- a. Melempar bola
- b. Menangkap bola
- c. Memukul bola
- d. Menendang bola
- e. Menyundul bola

11. Teknik pengambilan napas pada renang gaya bebas adalah....

- a. Merunduk
- b. Menengadah
- c. Injak-injak air
- d. Menoleh ke kiri/kanan
- e. Mengangkat kepala/dada ke atas

12. Pemain yang berfungsi menjaga daerah belakang dalam permainan bola voli dinamakan....

- a. Center
- b. Center back
- c. Guard
- d. Forward
- e. Stopper

13. Di bawah ini yang termasuk posisi dalam permainan bola voli adalah....

- a. Center
- b. Spiker
- c. Guard
- d. Mid fielder
- e. Goal kipper

14. Usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan adalah....

- a. Pukulan
- b. Elakan
- c. Kaitan
- d. Sapuan
- e. Tangkisan

15. Suatu bentuk latihan kesegaran jasmani atau kebugaran dengan berurutan dari yang ringan, sedang, berat bebannya disebut....
- a. Interval training
  - b. Aerobik
  - c. Latihan sirkuit
  - d. Farlek
  - e. Bela diri
16. Berikut ini yang tidak termasuk unsur-unsur kesegaran jasmani adalah....
- a. Kelincahan
  - b. Kecepatan
  - c. Kekuatan
  - d. Daya ledak
  - e. Keterampilan
17. Istilah lain untuk tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani adalah....
- a. Physiological fitness
  - b. Physical fitness
  - c. Fitness
  - d. Aerobik
  - e. Physical endurance
18. Untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan jasmani perlu melakukan latihan....
- a. Latihan kondisi fisik
  - b. Latihan kalestenik
  - c. Latihan senam
  - d. Latihan aerobik
  - e. Latihan renang
19. Pola pertahanan yang paling kompleks, di mana setiap pemain menjaga lawannya dengan tiba-tiba berpindah tempat, yaitu....
- a. Man to man
  - b. Man to man dan zone defence
  - c. Zona bebas
  - d. Man passing
  - e. Zone defence

20. Dalam permainan sepak bola, seorang dapat melakukan pelanggaran berat akan....
- a. Diberi peringatan
  - b. Disadarkan
  - c. Diberi kartu kuning
  - d. Diberi kartu merah dan diusir dari lapangan pertandingan
  - e. Diberi kartu merah dan tetap melihat pertandingan
21. Dalam gerakan lengan, telapak tangan pada renang gaya dada, jari-jarinya harus....
- a. Diregangkan
  - b. Dibuka lebar-lebar
  - c. Dirapatkan
  - d. Rilaks saja
  - e. Diam
22. Induk Organisasi renang Indonesia adalah....
- a. PSSI
  - b. IPSI
  - c. PBSI
  - d. PRSI
  - e. PASI
23. Berikut ini yang tidak termasuk jenis latihan senam aerobik adalah....
- a. Low impact
  - b. High impact
  - c. Latihan dengan kursi
  - d. Moderate impact
  - e. Selingan
24. Berikut ini yang termasuk gerakan aerobik low impact adalah....
- a. Jungkit
  - b. Cha-cha-cha
  - c. Lompat
  - d. Sentakan
  - e. Mengangkat lutut
25. Gerakan mambo termasuk latihan aerobik....
- a. Selingan
  - b. High impact

- c. Low impact
- d. Latihan pemanasan
- e. Moderate impact

26. Di bawah ini merupakan gerakan benturan keras adalah....

- a. Berjongkok
- b. Menendang
- c. Berjalan
- d. Jingkat
- e. Memegang lutut

27. Senam irama yang berasal dari seni musik dipelopori oleh....

- a. Dalsartes
- b. Jacques Dolcrose
- c. Bagong kusudiarjo
- d. Rudolf van Laban
- e. Arie Tulang

28. Urutan dalam melakukan senam arobik terdiri atas....

- a. Inti, pemanasan, dan pendinginan
- b. Pendinginan, inti,dan pemanasan
- c. Pemanasan, inti, dan pendinginan
- d. Inti, pendinginan, dan pemanasan
- e. Pemanasan, pendinginan, dan inti

29. Di bawah ini merupakan keseluruhan senam irama adalah....

- a. Menyeraskan gerakan tangan dan kaki
- b. Menumbuhkan semangat
- c. Kelincahan
- d. Meningkatkan kebugaran
- e. Kelenturan tubuh dalam melakukan gerakan

30. Berikut ini yang merupakan bukan gerakan tenaga, kecuali....

- a. Ke depan
- b. Ke samping
- c. Ke atas
- d. Ke belakang
- e. Menendang

31. Di bawah ini nomor gaya renang, kecuali....

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Katak
- d. Mengambang
- e. Kupu-kupu

32. Gaya renang yang paling mudah di lakukan adalah....

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Dada
- d. Katak
- e. Kupu-kupu

33. Tahapan pertama latihan dasar renang adalah....

- a. Bernapas
- b. Menyelam
- c. Pengenalan air
- d. Meluncur
- e. Menyelam

34. Back Crawl adalah merupakan istilah renang gaya....

- a. Kupu-kupu
- b. Dada
- c. Bebas
- d. Punggung
- e. Menyelam

35. Jenis start yg digunakan untuk renang gaya punggung adalah....

- a. Di atas start balok
- b. Di bawah start balok
- c. Di samping start balok
- d. Di depan start balok
- e. Di belakang start balok

36. Saat pengambilan napas dalam renang gaya bebas menggunakan....

- a. Mulut

- b. Hidung
- c. Perut
- d. Mulut dan hidung
- e. Dada

37. Gaya bebas dalam renang di sebut juga gaya....

- a. Rimau
- b. Anjing
- c. Lumba-lumba
- d. Katak
- e. Kupu-kupu

38. posisi tubuh dalam renang gaya dada adalah....

- a. Kepala lebih tinggi dari tangan
- b. Kepala sejajar dengan tangan
- c. Kepala lebih rendah dari tangan
- d. Kepala aga rendah dari tangan
- e. Kepala lebih rendah dari kaki

39. Aerobik dapat diartikan sebagai....

- a. Menempati tempat semula
- b. Oksigen
- c. Kesehatan maksimal
- d. Pemulihan kebugaran
- e. Bergerak terus-menerus

40. Tarian aerobik mulai popular pada tahun....

- a. 1970
- b. 1990
- c. 1985
- d. 1975
- e. 1980

41. Masa antara masuknya HIV ke dalam tubuh manusia sampai terbentuknya antibody terhadap HIV yang dapat menularkan kepada orang lain adalah....

- a. 2 minggu – 6 bulan
- b. 2 bulan – 6 minggu
- c. 2 tahun – 6 tahun



- d. 2 bulan – 6 bulan
- e. 2 hari – 6 hari

42. Tahap-tahap HIV menjadi AIDS memiliki gejala sebagai berikut, kecuali....

- a. Tahap awal
- b. Tahap tanpa gejala
- c. Tahap ARC
- d. Tahap AIDS
- e. Tahap akhir

43. Rendahnya kualitas mental dan kualitas ekonomi, merupakan akibat yang ditimbulkan dari perilaku se\*s bebas. Kedua aspek tersebut merupakan pengaruh dari aspek....

- a. Aspek kesehatan
- b. Aspek psikologis
- c. Aspek reproduksi
- d. Aspek mental
- e. Aspek fisik

44. Faktor religious yang dapat menekan meluasnya penularan penyakit kelamin adalah....

- a. Pendidikan kesehatan pada masyarakat
- b. Peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat
- c. Menetapkan batas pergaulan antara muda-mudi
- d. Ketaatan menjalankan perintah dan menjauhi larangan agama
- e. Penyuluhan kepada masyarakat tentang penyakit kelamin dan bahayanya

45. Berdasarkan hasil survey, yang paling banyak menjadi korban dari penyakit HIV/AIDS adalah....

- a. Bayi
- b. Manula
- c. Orang tua
- d. Anak-anak
- e. Remaja/dewasa muda

**Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas dan benar!**

46. Jelaskan cara melakukan salto depan dengan baik!

47. Tuliskan beberapa peralatan keselamatan pemain pada pertandingan pencak silat!

48. Jelaskan tentang gerakan lengan dalam renang gaya dada!
49. Mengapa derajat kebugaran seseorang dapat memengaruhi kualitas kinerja sehari-hari?
50. Jelaskan cara melakukan gerakan pada renang gaya punggung!