

**LATIHAN SOAL PENJASKES**  
**UJIAN SEKOLAH (US)**  
**KELAS XII**

**Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) salah satu diantara huruf a, b, c, d atau e !**

1. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa macam teknik –teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain bola voli, di bawah ini yang tidak termasuk dalam teknik permainan bola voli adalah..  
a. Servis  
b. Smash  
c. blocking  
d. Passing bawah dan atas  
e. Forhend stroke
2. Istilah lain yang maknanya sama dengan mengumpan dalam permainan bola voli adalah...  
a. Vover  
b. crossing  
c. tower  
d. Set uper  
e. Servis
3. Pukulan permulaan dalam permainan bola voli dan menandakan bahwa permainan dimulai disebut dengan...  
a. Smash  
b. Block  
c. servis  
d. Passing atas  
e. Passing bawah
4. Berikut ini yang bukan merupakan faktor keberhasilan servis dalam permainan bola voli adalah..  
a. Kecepatan bola  
b. Perputaran permainan  
c. Perputaran bola  
d. Jalannya bola  
e. Penempatan bola ke tempat kosong
5. Pada permainan sepak bola, menendang bola banyak sekali teknik yang digunakan, dibawah ini merupakan teknik tendangan yang tepat untuk mengumpan jarak pendek....  
a. Kaki bagian dalam  
b. Punggung kaki  
c. Kicking  
d. Kaki bagian luar  
e. Telapak kaki
6. Negara yang berhasil menjadi juara piala dunia pada tahun 1958 dengan menerapkan formasi 4-2-4 adalah .  
a. Italia  
b. Inggris  
c. Belanda  
d. Brazil  
e. Prancis
7. Kejuaraan sepak bola piala dunia tahun 2010 diselenggarakan di negara ....  
a. Afrika  
b. Jepang  
c. Italia  
d. Jerman  
e. Prancis
8. Jika bola keluar melewati perpanjangan garis gawang dan saat terakhir terkena pemain penyerang, maka untuk memulai permainan dilakukan ....  
a. Tendangan gawang  
b. Lemparan kedalam  
c. Tendangan penjur  
d. Tendangan bebas  
e. Lemparan keeper
9. Berapakah lama / durasi permainan bola basket yang berlaku menurut peraturan Perbasi...  
a. 4 x 10 Menit  
b. 3 x 10 Menit  
c. 5 x 5 Menit  
d. 2 x 45 Menit  
e. 2 x 10 Menit
10. Untuk menghindari atau mengamankan bola dari lawan, maka seorang pemain biasanya melakukan teknik dasar memutar anggota badan, kedua tangan memegang bola dan satu kaki utama menjadi poros, hal ini disebut dengan teknik dasar ....  
a. Kuda-kuda  
b. Pivot  
c. Side pass  
d. Lay up  
e. Shooting
11. Dalam melakukan tembakan ke ring bola basket, seorang pemain salah satu kaki menginjak garis three point, gol yang dihasilkan dari tembakan tersebut adalah....  
a. 2 angka  
b. 3 angka  
c. 5 angka  
d. 1 angka  
e. 4 angka
12. Pada saat TIM A melakukan Offens dan bola sudah berada di lapangan depan salah satu pemain A3 berada di daerah bersyarat untuk meminta umpan dari temannya A5 yang sedang memegang bola, karena lama tidak di beri bola dan pemain A3 berada di daerah bersyarat maka wasit membunyikan pluitnya hal ini telah terjadi pelanggaran oleh A3 berupa .....,  
a. Pelanggaran 2 detik  
b. Pelanggaran 5 detik  
c. Pelanggaran 4 detik  
d. Pelanggaran 3 detik  
e. Pelanggaran 1 detik
13. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain tunggal adalah...  
a. Short service  
b. Long service  
c. Short service dan lob service  
d. Medium service  
e. Lob service
14. Suatu pola umum permainan tenis meja yang digunakan untuk menghadapi dan mengatasi pola permainan lawan tertentu dinamakan ...  
a. Strategi permainan  
b. Pola permainan  
c. Teknik permainan  
d. Tipe permainan  
e. Teknik permainan

- c. Langkah-langkah permainan
15. Cabang olahraga yang dianggap sebagai induk semua jenis olahraga adalah ....
- Sepak bola
  - Atletik
  - beladiri
  - Tenang
  - Senam
16. Dalam setiap perlombaan lari tentulah ada istilah yang digunakan sebagai tanda dimulainya start bagi pelari, untuk Aba –aba lari jarak pendek adalah...
- Siap – ya
  - Awat – Ya
  - Semua benar
  - Bersedia – awas – ya
  - Bersedia – siap – ya
17. Usain bolt merupakan pelari 100 meter tercepat di dunia untuk saat ini, istilah lain / julukan untuk pelari jarak pendek seperti Usain Bolt sering disebut dengan nama .....
- Sprint
  - Speedo
  - Spintal
  - Sprinter
  - Runner up
18. Di bawah ini cara yang benar untuk memegang lembing dapat dilakukan dengan .....
- Swedia
  - Inggris
  - Finlandia
  - Scotlandia
  - Indonesia
19. Besar sudut lemparan paling efektif untuk lempar lembing yaitu ...
- 30<sup>0</sup>
  - 60<sup>0</sup>
  - 80<sup>0</sup>
  - 75<sup>0</sup>
  - 45<sup>0</sup>
20. Sikap badan seorang pelempar setelah melakukan lemparan pada nomor lempar lembing adalah...
- Condong ke belakang
  - Condong ke depan
  - Berdiri dengan kaki jinjit
  - Berdiri kuda-kuda
  - Berdiri tegak melihat lembig
21. Peserta lomba lompat jauh yang dinyatakan tidak didiskualifikasi dibawah ini adalah ....
- Dipanggil 3 x tidak segera hadir di tempat lomba
  - Mendarat menggunakan pantat
  - 3 x berturut-turut kaki tumpu melebihi papan tolakan
  - Menggunakan gaya straidlle
  - Bertolak menggunakan dua kaki secara bersama
22. Yang bukan termasuk unsur-unsur dalam lompat jauh adalah .....
- Awalan
  - Gaya di udara
  - Saat mendarat
  - start
  - Tolakan
23. Berikut ini yang bukan termasuk dalam senam irama adalah ....
- Senam kesegaran jasmani
  - Senam poco-poco
  - Sikap lilin
  - Senam aerobic
  - Tari modern
24. Berikut ini yang tidak termasuk dalam manfaat melakukan senam ritmik adalah ..
- Menghilangkan penyakit
  - Penurunan berat badan
  - Mengembangkan Keterampilan gerak dasar
  - Menjaga Kebugaran jasmani
  - Meningkatkan Elastisitas otot
25. Pada gambar di bawah ini merupakan gambar alat senam artistik putri yang di sebut dengan ....



- Gelang-gelang
- palang sejajar
- Palang kembar
- Palang tunggal
- Palang Bertingkat

26. Isyarat dari gerakan guling lenting adalah....
- Neckspring
  - Handstand
  - Back roll
  - Forward roll
  - Tiger sprong
27. Gerakan senam lantai yang dilakukan dengan posisi awal kedua tangan menyentuh matras di samping kepala kemudian posisi tubuh membulat, lutut di tekuk, pada saat membulat kedua tangan memegang lutut...
- Meroda
  - Salto
  - Handspring
  - Roll depan
  - handstand
28. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan rangkaian senam lantai adalah....
- Lakukan gerakan dengan efektif dan efisien
  - Lakukan gerakan dengan indah
  - Lakukan gerakan dengan terstruktur
  - Lakukan gerakan secara elastis
  - Lakukan gerakan dengan harmonis
29. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut ....
- Power
  - Speed
  - Fleksibilitas
  - Endurance
  - Agility
30. Untuk meningkatkan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan melakukan beberapa latihan kebugaran yaitu....
- Squat jump
  - Push-up
  - Vertical jump
  - Back-up
  - Sit-up
31. Yang tidak termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani adalah ....
- Kekuatan
  - Kelincahan
  - Daya Tahan
  - Kecepatan
  - Kecerdasan
32. Ketika melakukan penjelajahan di alam terbuka/alam bebas supaya tidak tersesat perlu menggunakan peralatan yang dapat memandu penjelajah agar tidak tersesat yaitu...

- a. Makanan
  - b. Sleeping bag
  - c. Kompas
  - d. Kompor
  - e. Lampu senter
33. Salah satu usaha-usaha yang dilakukan dalam etika penjelajahan di alam terbuka adalah....
- a. Menceoret – coret
  - b. Membuang sampah
  - c. Menebang pohon
  - d. Membuat lukisan
  - e. Menjaga Kelestarian alam
34. Posisi badan pada saat melakukan renang gaya bebas adalah.....
- a. Kepala lebih tinggi dari kaki
  - b. Sehorisontal mungkin dengan air
  - c. Kepala masuk ke air kira-kira 70 %
  - d. Posisi badan lebih tinggi dari kaki
  - e. Seluruh anggota badan tegang
35. Pengambilan nafas renang pada gaya dada dilakukan dengan ...
- a. Mengangkat kepala ke depan atas
  - b. Saat posisi kepala di air
  - c. Menundukan kepala
  - d. Memutar kepala kesamping kiri
  - e. Memutar kepala kesamping kanan-kiri
36. Gaya renang yang paling mudah untuk dipelajari dan dilakukan bagi para pemula adalah...
- a. Kupu-kupu
  - b. *Breast stroke*
  - c. Dada
  - d. *Back crawl*
  - e. *Dolpin*
37. Berikut ini yang merupakan salah satu jenis narkotika, kecuali...
- a. Candu
  - b. Ganja
  - c. Tuak
  - d. Sabu – sabu
  - e. Psikotropika
38. Efek samping dari narkotika bagi tubuh manusia adalah ....
- a. Menimbulkan rasa mengantuk
  - b. Kehilangan kesadaran tubuh
  - c. Tergantung dari orang yang menggunakannya
  - d. Nafsu makan bertambah
  - e. Tidak ada efek sampingan
39. Penyebab paling utama penyakit AIDS adalah .....
- a. Hubungan seksual yang menyimpang
  - b. Narkotika
  - c. Ibu hamil
  - d. Tranfusi darah
  - e. Menyusui
40. Badan PBB yang mengurus tentang kesehatan adalah.....
- a. WHO
  - b. FAO
  - c. ILO
  - d. UNESCO
  - e. UNICEF

#### Soal Uraian !

1. Berasal dari manakah permainan bola voli itu dan siapa penemunya?
2. Sebutkan bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan! minimal 4 macam latihan.
3. Sebutkan 4 manfaat dan segi pendidikan dari kegiatan penjelajahan alam!
4. Sebutkan perbedaan lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh!
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pengertian dibawah ini!
  - a. kesehatan pribadi
  - b. Kebersihan badan
  - c. Kebersihan pakaian
  - d. Kebersihan rumah dan lingkungan

----Selamat Mengerjakan ----