

# Soal Ujian Sekolah Penjasokes Kelas XII SMA/SMK/MA Semester 2 TA 2015/2016

## A. SOAL PILIHAN GANDA

1. Perkenaan lengan yang benar saat melakukan passing bawah adalah, bola harus mengenai....
  - A. kedua ujung tangan
  - B. bagian bawah bahu
  - C. kedua lengan bawah
  - D. seluruh jari tangan
  - E. kedua lengan atas
2. Tumpuan yang benar pada saat melakukan smash pada permainan bola voli adalah bertumpu....
  - A. dengan kedua kaki
  - B. dengan kaki kanan
  - C. pada kaki kiri
  - D. sambil berlari
  - E. dengan tumit
3. Pemain Bolavoli yang diperbolehkan melakukan smash dari dalam wilayah garis serang ialah pemain yang menempati posisi...
  - A. 1, 2 dan 3
  - B. 2, 3 dan 4
  - C. 3, 4 dan 5
  - D. 4, 5 dan 6
  - E. 5, 6 dan 1
4. Dalam permainan bolavoli apabila bola dismash oleh pemain dari posisi 2, maka kemungkinan bola akan mengarah/jatuh pada posisi...
  - A. 1 dan 2
  - B. 1 dan 3
  - C. 1 dan 4
  - D. 1 dan 5
  - E. 1 dan 6
5. Teknik lay up yang benar adalah ketika bola dilepas ke ring basket menggunakan satu tangan, alasannya ....
  - A. bola bisa lebih dekat dengan ring
  - B. lebih fokus pada sasaran
  - C. agar bola dapat dikontrol
  - D. bisa mendapatkan nilai
  - E. supaya tidak meleset

6. Seorang pemain bolabasket melakukan lay up kanan, maka sikap/posisi tangan dan kaki yang benar saat melepas bola adalah....

- A. tangan kanan ke atas dan kaki kanan di depan
- B. tangan kanan ke atas dan kedua kaki di depan
- C. tangan kanan ke atas dan kaki kiri di depan
- D. tangan kiri ke atas dan kaki kanan di depan
- E. tangan kiri ke atas dan kaki kiri di depan

7. Berikut ini merupakan pengertian pivot dalam permainan bola basket adalah.....

- A. melangkah lebih dari 2 langkah pada saat memegang bola
- B. memutar badan dengan satu kaki menjadi poros
- C. memasukkan bola dengan melayang
- D. menangkap bola rebound
- E. merebut bola dari lawan

8. Pertahanan zona defensive dalam permainan bola basket adalah pertahanan yang menugaskan setiap pemain menjaga ....

- A. daerah pertahanan sendiri
- B. satu orang satu pemain
- C. pertahanan berkawan
- D. pertahanan kelompok
- E. dua orang pemain

9. Ukuran gawang futsal yang benar adalah....

- A. 1 x 3 meter
- B. 1,5 x 2 meter
- C. 2 x 3 meter
- D. 2 x 2,5 meter
- E. 2,5 x 3 meter

10. Untuk menghasilkan tendangan bola yang mendatar, maka bola ditendang dengan menggunakan kaki....

- A. bagian punggung
- B. bagian dalam
- C. bagian ujung
- D. bagian tumit
- E. bagian luar

11. Pola pertahanan/penyerangan 4 - 4 - 2 dalam permainan sepak bola, angka 2 menunjukkan posisi pemain bertugas sebagai .....

- A. penyerang
- B. gelandang

- C. cadangan
- D. belakang
- E. kipper

12. Penerima servis dinyatakan salah dalam permainan tenis meja apabila...

- A. setelah dipukul bola menyentuh net lalu masuk bidang permainan lawan
- B. bola menyentuh meja permainan sendiri terlebih dahulu
- C. arah bola tidak menyilang saat permainan tunggal
- D. sebelum menyentuh meja bola sudah dipukul
- E. arah bola melambung tinggi

13. Dalam Peraturan permainan tenis meja yang terbaru, bila tidak terjadi jus maka tiap set berakhir pada angka...

- A. 11
- B. 15
- C. 17
- D. 21
- E. 25

14. Dalam permainan bulutangkis pukulan yang melambung dan jatuhnya bola jauh digaris belakang dinamakan pukulan ...

- A. backhand
- B. forhend
- C. service
- D. smash
- E. lob

15. Pukulan smash dinyatakan berhasil dan menghasilkan point dalam permainan boulutangkis, apabila bola tersebut jatuh...

- A. diluar garis sebelah kiri lapangan lawan
- B. didalam garis lapangan sendiri
- C. melebihi garis belakang lawan
- D. didalam garis lapangan lawan
- E. di lapangan sendiri



16. Dalam melakukan star jongkok apabila pemberi aba-aba start sudah memberikan aba-aba siap maka pelari....

- A. menaikkan pinggul lebih tinggi dari kepala
- B. meluruskan lutut kaki belakang
- C. mengayunkan kedua tangan

- D. melangkahakan kaki
- E. maju garis start

17. Ada 3 cara memasuki garis finish dalam perlombaan lari, salah satunya terkenal dengan istilah The Lunge, artinya....

- A. dada dicondongkan kedepan, kedua tangan diayunkan kebelakang merebahkan diri
- B. badan dicondongkan kebelakang, sehingga kaki masuk garis finish terlebih dahulu
- C. dada diputar sehingga salah satu bahu masuk garis finish terlebih dahulu
- D. lari seperti biasa tanpa melakukan perubahan apapun
- E. melakukan lompatan sebelum menyentuh finish

18. Nomor lari jarak menengah adalah....

- A. 1500 M
- B. 1600 M
- C. 1700 M
- D. 1800 M
- E. 1900 M

19. Teknik pemberian dan penerimaan tongkat estafet cara non visual yang benar adalah....

- A. pelari yang akan memberikan tongkat sudah dekat penerima
- B. kecepatan lari pemberi dan penerima tongkat sudah sama
- C. pemberi tongkat sudah memberikan aba-aba
- D. penerima tongkat menunggu pemberi datang
- E. pemberi tongkat sudah lelah

20. Pelari terbaik estafet 4 X 100 meter biasanya ditempatkan di jalur lintasan yang lurus, berarti pelari tersebut berada di lintasan....

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 3
- C. 2 dan 3
- D. 2 dan 4
- E. 3 dan 4

21. Waktu yang tepat untuk memberi aba-aba saat mengoper tongkat estafet pada pemberian non visual ketika pemberi tongkat....

- A. sedang berlari kencang-kencangnya
- B. sudah keluar daerah penantian
- C. sudah masuk daerah penantian
- D. mau masuk garis finish
- E. baru mulai start

22. Awalan yang benar dalam lompat jauh adalah....

- A. lari pelan-pelan, dipercepat, pelan lagi sampai papan tolakan
- B. berlari kencang sampai papan tolakan pelan-pelan
- C. lari pelan-pelan, dipercepat sampai papan tolakan
- D. jalan kaki sampai papan tolakan
- E. lari langsung kencang

23. Seorang pelompat tinggi melakukan awalan lompat tinggi gaya Straddle dengan menggunakan tumpuan kaki kiri. Awalan tersebut dilakukan dari arah....

- A. sudut 90 derajat arah belakang
- B. awalan zig zag dari arah depan
- C. sudut 90 derajat arah depan
- D. sudut 45 derajat arah kiri
- E. sudut 45 derajat arah kanan

24. Posisi badan pada saat melakukan awalan tolak peluru gaya o'brien adalah....

- A. badan memutar sebelum melontarkan peluru
- B. menyamping kanan arah lemparan
- C. menyamping kiri arah lemparan
- D. membelakangi arah lemparan
- E. menghadap arah lemparan

25. Latihan back up yg teratur dapat membentuk otot tubuh menjadi berisi. Back up dilakukan dengan cara....

- A. tidur telungkup badan diangkat dengan tumpuan tangan dan kaki
- B. tangan bergantung di palang tunggal, badan diangkat
- C. tidur telungkup, badan sampai pinggang diangkat
- D. tidur terlentang, bangun mencium lutut
- E. berdiri tegak, loncat berulang-ulang

26. Salah satu jenis latihan kelincahan adalah....

- A. squat trust
- B. subtle run
- C. push up
- D. back up
- E. sit up

27. Manfaat latihan daya tahan yang dilakukan dengan teratur dan sistematis, dari sudut kebugaran adalah seperti dibawah ini :

- A. membuat badan menjadi besar karena berkembangnya serabut otot pemanasan saat berolahraga
- B. mampu beraktifitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti
- C. terhindar dari berbagai macam penyakit dan cedera pada waktu melakukan
- D. membuat pertumbuhan badan menjadi proposional

E. nafsu makan meningkat

28. Posisi tangan yang benar pada saat melakukan gerakan roll depan pada olahraga senam lantai adalah....

- A. kedua tangan disamping kepala menjaga keseimbangan
- B. kedua telapak tangan menempel dibelakang kepala
- C. kedua telapak tangan melipat didepan dada
- D. kedua telapak tangan memegang dahi
- E. telapak tangan menghadap ke atas

29. Gerakan kayang yang benar adalah dari ujung kaki sampai ke ujung tangan harus membentuk garis....

- A. horizontal
- B. melingkar
- C. diagonal
- D. parabola
- E. vertical

30. Gerakan kepala saat melakukan loncat harimau ketika kedua lengan menyentuh matras adalah....

- A. menengok ke kanan
- B. menekuk kedada
- C. menekuk keatas
- D. menengok kekiri
- E. lurus kedepan

31. Saat yang tepat untuk mengambil nafas pada renang gaya bebas adalah ketika....

- A. tarikan satu tangan ke belakang
- B. dorongan tangan ke depan
- C. tendangan kaki ke atas
- D. tarikan kaki ke depan
- E. tarikan kaki ke perut

32. Gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada adalah....

- A. menendang ke belakang bergantian
- B. menendang ke belakang bersamaan
- C. menarik dan mendorong bersamaan
- D. ke atas ke bawah bergantian
- E. ke atas ke bawah bersamaan

33. Gaya renang yang startnya dilakukan di permukaan air dan gerakan posisi badannya terlentang, disebut gaya....

- A. lumba-lumba
- B. kupu-kupu

- C. punggung
- D. bebas
- E. dada

34. Manfaat dari kegiatan berkemah ditinjau dari sudut fisik adalah....

- A. tumbuhnya rasa peduli terhadap lingkungan alam
- B. memupuk rasa kebersamaan dan rasa sosial
- C. mengagumi dan mensyukuri ciptaan tuhan
- D. meningkatnya jiwa social kemasyarakatan
- E. meningkatkan kebugaran dan daya tahan

35. Untuk mencari arah mata angin dengan bantuan alam pada saat penjelajahan gunung adalah dengan cara..

- A. menaburkan daun kering
- B. melihat gerakan pohon
- C. mengibarkan bendera
- D. melihat arah matahari
- E. melihat alat kompas

36. Sepatu yang cocok untuk dipakai dalam kegiatan penjelajahan gunung adalah sepatu...

- A. dari bahan kain supaya tidak lecet dan alasnya bergigi
- B. kulit yang panjang dan alasnya bergigi
- C. seperti untuk sepakbola
- D. yang alasnya halus
- E. anyaman tali

37. Narkoba membawa pengaruh negative terhadap fisik maupun mental seseorang, pengaruh secara fisik yang dialami pecandu narkoba diantaranya....

- A. pendengaran berkurang
- B. emosi tidak terkendali
- C. persendian bergetar
- D. mudah putus asa
- E. tidak percaya diri

38. Salah satu dampak ekonomi dari penyalahgunaan narkoba adalah....

- A. tetap menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal
- B. semangat bekerja mencari nafkah meningkat
- C. terpuruk karena semua hartanya terjual habis
- D. gali lubang tutup lubang mencari pinjaman
- E. kehidupan ekonominya meningkat pesat

39. Suatu usaha atau tata cara memelihara kebersihan lingkungan dan tempat tinggal disebut :

- A. preventif

- B. abatisasi
- C. sanitasi
- D. curative
- E. hygiene

40. Anak yang dilahirkan dari seorang ibu yang terjangkit penyakit kelamin akan mengalami....

- A. secara fisik akan mengalami penurunan daya tahan
- B. pertumbuhan yang sehat dan normal
- C. gangguan dalam pertumbuhan
- D. penyakit kelamin bawaan
- E. sebagian tubuh cacad

41. akteri penyebab penyakit Syphilis adalah....

- A. mycobacterium tuberculose
- B. spirochaeta pallida
- C. nieseria gonorrhoea
- D. pastevreca pestis
- E. plasmodium Sp

42. Zat gizi yang paling banyak mengandung kalori adalah....

- A. karbohidrat
- B. protein
- C. mineral
- D. vitamin
- E. lemak

43. Jenis makanan yang banyak mengandung protein adalah...

- A. buah-buahan
- B. keju/mentega
- C. daging/ikan
- D. sayuran
- E. roti/nasi

44. Yang dimaksud dengan ODHA adalah ...

- A. penyakit yang menyebabkan hilangnya kekebalan tubuh
- B. penderita penyakit narkoba yang sedang direhabilitasi
- C. salah satu cara penyebaran penyakit kelamin
- D. seseorang yang terkena penyakit HIV/AIDS
- E. orang yang kelebihan gizi (over dosis )

45. Salah satu cara penularan penyakit AIDS adalah melalui...

- A. berjabat tangan
- B. makan bersama
- C. tidur bersama



- D. kontak udara
- E. tranfusi darah

#### B. SOAL URAIAN

- 46. Jelaskan di angka berapa terjadi duece (jus) dalam permainan bolavoli !
- 47. Jelaskan tanda perwasitan untuk menyatakan seorang pemain bolabasket melakukan pelanggaran double !
- 48. Jelaskan manfaat latihan senam aerobik terhadap unsur-unsur kesegaran jasmani !
- 49. Tuliskan 4 hal yang tidak boleh dilakukan dalam kegiatan penjelajahan gunung!
- 50. Tuliskan 3 hal yang bisa memicu terjangkitnya penyakit menular seksual!

KUNCI JAWABAN US  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

PG

C

A

B

E

A

A

B

A

C

B A

D

A

E

D

A

A

A

B

D C

C

E

D

C

B

B

A

D

A A

C

C

E

D

B

C

C

E

D B

A

C

D

E

## ESSAY

No Soal Skor

46. Duece (Jus) dalam permainan bola voli terjadi diangka 24-24,

jus bisa terjadi lagi di angka 25-25, 26-26 dst,

Permainan akan berakhir apabila score menunjukkan ada perbedaan selisih 2. 4

3

1

Jumlah 8

47. Wasit meluruskan/melentangkan kedua tangan di depan dada,

dengan telapak tangan menghadap ke bawah kemudian diturunkan dan dinaikkan bergantian. 4

4

Jumlah 8

48. Latihan aerobic memberi banyak manfaat diantaranya meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru,

menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan,

membakar kalori. 3

3

2

Jumlah 8

49. 1. Mencorat-coret pohon dan batu

2. Menebang pohon atau tanaman yang dilestarikan

3. Membuang sampah sembarangan

4. Memburu/membunuh binatang yang ada disekitarnya

5. Meninggalkan bara api/membuang puntung rokok.

Jumlah 3

3

2

8

50. 1. Berhubungan seks dengan banyak pasangan

2. Tidak ada pembekalan ilmu seks

3. Konsumsi minuman beralkohol dan penggunaan obat-obat terlarang

4. Pergaulan bebas tanpa batas

5. Akidah dan tingkat moralitas yang sangat rendah.

6

2

Jumlah 8

Jumlah Total 40

$$\text{NILAI} = (\text{Jumlah Total PG+ESSAY}) / (\text{Jumlah Skor Maksimal}) \times 100$$
$$\text{NILAI} = (45+40) / 85 \times 100 = 100$$

Duece (Jus) dalam permainan bola voli terjadi diangka 24-24, jus bisa terjadi lagi di angka 25-25, 26-26 dst. Permainan akan berakhir apabila score menunjukkan ada perbedaan selisih 2.

Wasit meluruskan/melentangkan kedua tangan di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke bawah kemudian diturunkan dan dinaikkan bergantian.

Latihan aerobic memberi banyak manfaat diantaranya meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan dan membakar kalori.

1. Mencorat-coret pohon dan batu
2. Menebang pohon atau tanaman yang dilestarikan
3. Membuang sampah sembarangan
4. Memburu/membunuh binatang yang ada disekitarnya
5. Meninggalkan bara api/membuang puntung rokok.

1. Berhubungan seks dengan banyak pasangan
2. Tidak ada pembekalan ilmu seks
3. Konsumsi minuman beralkohol dan penggunaan obat-obat terlarang
4. Pergaulan bebas tanpa batas
5. Akidah dan tingkat moralitas yang sangat rendah.