

latihan soal ujian sekolah PENJASKES / KELAS XII

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih huruf a, b, c, d, atau e yang paling benar!

1. Teknik melakukan lari cepat menempuh jarak 100 m adalah.....
 - a. Langkah lebar
 - b. Badan tegak
 - c. Siku membentuk sudut 450
 - d. Langkah cepat, pendek, dan rendah
 - e. Langkah kaki lebar tinggi.
2. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas.....
 - a. Mencatat waktu
 - b. Mengawasi pelari
 - c. Juri kedatangan
 - d. Memberangkatkan pelari
 - e. Menghitung putaran lari dilintasan stadion
3. Sikap kepala pada saat melakukan start jongkok adalah.....
 - a. Dikepalkan
 - b. Seluruh telapak menyentuh tanah
 - c. Ibu jari dan keelmpat jari tangan membentuk huruf “V” terballik
 - d. Kelima jari tangan diregangkan
 - e. Kelima jari tangan dirapatkan
4. Teknik Mencapai finish dalam perlombaan lari dilakukan dengan cara mendahulukan.....
 - a. Dada
 - b. Kepala
 - c. Perut
 - d. Paha
 - e. Kaki
5. Semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin
 - a. Ditegakkan
 - b. Merunduk
 - c. Membungkuk
 - d. Meliuk
 - e. Dicondongkan ke depan.
6. Gerakan lari jarak menengah sedikitnya berbeda dengan gerakan lari cepat, perbedaan itu terutama pada
 - a. Kaki melangkah
 - b. Pengambilan start
 - c. Pencatatan waktu
 - d. Cara kaki menapak
 - e. Cara memasuki finish
7. Gerakan lari jarak menengah sedikitnya berbeda dengan gerakan lari cepat, perbedaan itu terutama pada
 - a. Kaki melayang
 - b. Pengambilan start
 - c. Pencatat waktu
 - d. Cara kaki menapak
 - e. Pandangan mata
8. Gerakan yang ekonomis pada lari jarak menengah bertujuan untuk
 - a. Menghemat tenaga
 - b. Agar cepat sampai finish
 - c. Mengurangi keringat
 - d. Menjaga posisi tubuh
 - e. Menjaga kecepatan
9. Seorang pelari dianggap masuk finish apabila Telah memasuki finish.
 - a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Kepala
 - d. Torsa atas
 - e. Torsa atas

- c. Pundak
10. Lari yang berjarak 2,4 km sama dengan kita berlari
a. Jarak dekat d. Jarak menengah
b. Jogging e. Sprint
c. Jarak jauh
11. Tes lari jarak 2,4 km sangat baik untuk mengukur
a. Ketahanan d. Kekuatan
b. Fisik e. Daya tahan
c. Kecepatan
12. Berikut ini yang harus dilakukan pertama kali pada waktu awalan dalam tolak peluru adalah
a. Mengatur posisi kaki
b. Mengatur posisi lengan
c. Menggerak-nggerakan kaki
d. Menjaga keseimbangan badan
e. Mengatur posisi peluru.
13. Untuk menjaga peluru tidak tergelincir keluar saat dipegang, maka peluru harus ditahan dengan
a. Ibu jari
b. Jari manis
c. Jari kelingking
d. Ibu jari dan jari kelingking
e. Jari telunjuk
14. Pada saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada
a. Telapak tangan
b. Ibu Jari
c. Ibu jari dan jari kelingking
d. Seluruh jari tangan
e. Pangkal jari-jari tangan
15. Fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru saat melakukan tolak peluru adalah.....
a. Untuk melindungi peluru
b. Untuk menambah kekuatan
c. Untuk variasi gaya
d. Untuk variasi gerak
e. Untuk menjaga keseimbangan
16. Posisi awal tolak peluru awalan menyamping adalah
a. Membelakangi arah tolakan
b. Menghadap arah tolakan
c. Sektor lemparan di samping kanan
d. Sektor lemparan di samping kiri
e. Serong ke samping kiri atau kanan
17. Berikut yang dimaksud tolak peluru gaya lama adalah gaya
a. O'Brien d. Straddle
b. Ortodoks e. Walking in the air
c. Flops

18. Berikut ini yang harus dilakukan pertama kali pada waktu awalan dalam tolak peluru adalah
- a. Mengatur posisi kaki
 - b. Mengatur posisi lengan
 - c. Menggerak-nggerakan kaki
 - d. Menjaga keseimbangan badan
 - e. Mengatur posisi peluru.
19. Ada bermacam-macam gaya dalam lompat tinggi, yang membedakan gaya satu dengan yang lain terutama saat
- a. Awalan
 - b. Tumpuan
 - c. Melewati Mistar
 - d. Pendataran
 - e. Awalan dan Tumpuan
20. Untuk dapat mengangkat badan ke atas dalam lompat tinggi diperlukan
- a. Tolakan kaki yang kuat
 - b. Lari awalan yang cepat
 - c. Sikap badan yang tegak saat menumpu
 - d. Sudut awalan yang benar
 - e. Sikap lengan saat menolak
21. Faktor kelentukan sangat diperlukan dalam lompat tinggi saat
- a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Melewati mistar
 - d. Pendaratan
 - e. Lari
22. Kontak kaki tolak dengan tanah saat tolakan dalam lompat tinggi pada bagian.....terlebih dahulu.
- a. Ujung kaki
 - b. Punggung kaki
 - c. Ujung kaki
 - d. Tumit
 - e. Telapak kaki
23. Hal-hal yang harus dihindari pada lompat jauh adalah
- a. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir saat bertolak
 - b. Menguasai gerak langkah dan ayunan tangan
 - c. Latihan gerak pendaratan
 - d. Memelihara kecepatan sampai saat menolak
 - e. Mencapai jangkauan gerak yang baik
24. Posisi angka nol dalam teknik mengukur hasil lompatan berada pada bekas...
- a. Kaki kanan
 - b. Kaki kiri
 - c. Diantara kedua kaki
 - d. Yang terdekat dengan awalan
 - e. Yang terjauh dengan awalan
25. Arah tolakan yang baik untuk mendapatkan jarak yang jauh adalah
- a. Tinggi keatas
 - b. Tinggi kedepan
 - c. Tinggi kesamping

- d.Mendatar lurus kedepan
 - e.Menyusur tanah dalam
26. Posisi kedua kaki ditekuk saat melayang diudara disebut gaya ...
- a.Jongkok
 - b.Berjalan
 - c.Setengah
 - d.Bergantung
 - e.Melenting atas
27. Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat keatas dengan satu kaki untuk ...
- a.Menghasilkan lompatan yang seimbang
 - b.Menuju arah awalan yang cepat dan horizontal
 - c.Meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang baik
 - d.Meraih kecepatan horizontal menuju arah pendaratan dibak pasir
 - e.Meraih gaya yang diinginkan melalui tindakan dan teknik yang benar
28. Ilmu yang mempelajari tentang olahraga dengan segala aspeknya,dengan segala yang ada padanya disebut ilmu
- a.Pendidikan jasmani
 - b.Olahraga pendidikan
 - c.Kesegaran jasmani
 - d.Olahraga
 - e.Kebugaran tubuh
29. Kemampuan gerak maksimal suatu persendian untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas disebut
- a.Speed
 - b.Strength
 - c.Agility
 - d.Fleksibilitas
 - e.Endurance
30. Salah satu keuntungan apabila kita mempunyai fleksibilitas yang baik adalah ...
- a.Mencegah cedera
 - b.Otot menjadi rentan
 - c.Badan terasa kaku
 - d.Koordinasi Gerak terlambat
 - e.Semua betul
31. Apabila ingin mengukur kekuatan punggung, maka tes yang kita lakukan adalah
- a.Push-up dan Sit-up
 - b.Squat trust dan push-up
 - c. Squat jump dan back up
 - d. Squat jump dan squat thrust
 - e. Back up
32. Berikut yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah setelah melakukan aktivitas seseorang akan mengalami
- a.Pemulihan yang berarti
 - b.Kesehatan yang tinggi
 - c. Kelelahan yang berlebihan
 - d. Tidak ada yang benar.
 - e. Tidak ada yang benar.

- c. Menghindari cedera
33. Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu disebut
- a. Kecepatan
 - b. Koordinasi
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan
 - e. Daya tahan otot
34. Melakukan gerakan – gerakan perubahan arah yang dilakukan dengan perintah secara mendadak merupakan latihan
- a. Kelentukan dan kelincahan badan
 - b. Koordinasi antara gerakan spontan
 - c. Kebugaran jasmani
 - d. Kelincahan gerak
 - e. Kelincahan dan daya tahan
35. Latihan aerobik yang tertib dan benar akan meningkatkan efisiensi jantung, ini berarti.....
- a. Otot jantung menjadi lebih banyak
 - b. Denyut nadi lebih cepat
 - c. Otot jantung menjadi kuat
 - d. Serabut otot jantung menjadi besar
 - e. Waktu istirahat jantung menjadi panjang
36. Berikut ini cara untuk menghentikan bola yang menyusur tanah menggunakan anggota badan
- a. Tumit
 - b. Dada
 - c. Telapak kaki kanan atau kiri
 - d. Tungkai kaki
 - e. Paha
37. Pernyataan di bawah ini yang merupakan pola dasar Pertahanan dalam permainan sepak bola adalah....
- a. Bebas menjaga lawan
 - b. Menjaga serangan striker
 - c. Man to man defence
 - d. Zone defence
 - e. Semua pernyataan benar
38. Bila terjadi pelanggaran tendangan bebas dalam permainan sepak bola , pihak yang menentukan tendangan adalah....
- a. Pemain
 - b. Wasit
 - c. Official
 - d. Coach
 - e. Kapten
39. Pemain sepak bola yang bertugas mengatur serangan dinamakan....
- a. Libero
 - b. Centre back
 - c. Play maker
 - d. Wing back

- e.Striker
- 40. Untuk memberikan operan jarak jauh pada permainan sepak bola, dengan menggunakan....
 - a.Telapak kaki
 - b.Ujung kaki
 - c.Punggung kaki
 - d.Kaki bagian dalam
 - e.Kaki bagian luar
- 41. Membuang bola ketika ada pemain yang tergeletak adalah salah satu penerapan nilai-nilai dalam sepak bola, yaitu....
 - a.Kerja sama
 - b.Pantang menyerah
 - c.Fair play
 - d.Sportivitas
 - e.Kerja keras
- 41. Operan langsung (wall puss) diperlukan untuk menghadapi....
 - a.Pertahanan berlapis
 - b.Pertahanan rapat
 - c.Pertahanan ganda
 - d.Pertahanan dari sayap kiri
 - e.Pertahanan dari sayap kanan
- 42. Pemain khusus bertahan dalam permainan bola voli dinamakan....
 - a.Libero
 - b.Tosser
 - c.Cover
 - d.Spiker
 - e.blocker
- 43. Teknik dasar bermain bola voli adalah sebagai berikut, kecuali....
 - a.Pass bawah
 - b.Pass atas
 - c.Service
 - d.Stopper
 - e.Smash
- 44. Pukulan keras dan meloncat dari atas lalu menukik, dalam permainan bulu tangkis disebut....
 - a. Bloker
 - b. Smash
 - c. Backhand
 - d. Fard hand
 - e. Service
- 45. Panjang lapangan bulu tangkis adalah
 - a.12,00 meter
 - b.12,40 meter
 - c.12,80 meter
 - d.13,20 meter
 - e.13,40 meter
- 46. Organisasi senam dunia adalah....

- a.FIFA
 - b.FIBA
 - c.FINA
 - d.FILO
 - e.FIG
47. Latihan gerakan roll depan lebih mengutamakan kekuatan dan....
- a.Keindahan tubuh
 - b.Kelentukan tubuh
 - c.Kecepatan tubuh
 - d.Kelembutan tubuh
 - e.Koordinasi tubuh
48. Gaya renang yang paling mudah dipelajari adalah....
- a.Gaya dada
 - b.Gaya bebas
 - c.Gaya punggung
 - d.Gaya kupu-kupu
 - e.Gaya dolpin
49. Gaya renang yang mudah dalam pengambilan nafas adalah....
- a.Gaya dada
 - b.Gaya bebas
 - c.Gaya punggung
 - d.Gaya kupu-kupu
 - e.Gaya katak
50. Berikut ini termasuk teknik dasar renang gaya punggung, kecuali....
- a.Posisi badan
 - b.Gerakan lengan
 - c.Gerakan kaki
 - d.Gerakan pernafasan
 - e.Gerak koordinasi/kombinasi