

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 kepalan 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
 - b. Jogging
 - c. Jarak jauh
 - d. Jarak menengah
 - e. Sprint
11. Tes lari jarak 2,4 km sangat baik untuk mengukur
- a. Ketahanan
 - b. Fisik
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan
 - e. Daya tahan
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 tergelinciri 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
 - b. Ortodoks
 - c. Flops
 - d. Straddle
 - e. Walking in the air

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