

## 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” terbalik
  - 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.Pencatatan 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-ngerakan 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
  - Mengerak-ngerakan 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
  - Pendataran
  - 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 .....
- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| a. Awalan          | d. Pendaratan |
| b. Tolakan         | e. Lari       |
| c. Melewati mistar |               |
22. Kontak kaki tolak dengan tanah saat tolakan dalam lompat tinggi pada bagian....terlebih dahulu.
- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| a. Ujung kaki    | d. Tumit        |
| b. Punggung kaki | e. Telapak kaki |
| c. Ujung 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 kecapatan 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





- 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 menujuk, 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