



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH (YPLP DIKDASMEN) PGRI

SMA PGRI 1 KUDUS

TERAKREDITASI A

Alamat : Jl. Mejobo No. 73 Mlati Norowito – Kudus 59319

Telp. Sekolah : (0291) 4251077

LEMBAR SOAL

UJIAN SEKOLAH

SMA PGRI 1 KUDUS

TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016

Mata Pelajaran	:	PENJASORKES
Program Studi	:	IPS
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 5 Maret 2016
Waktu	:	08.00 – 10.00 WIB

PETUNJUK UMUM

1. Bacalah Basmallah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal.
 2. Tulis Identitas anda pada lembar jawab di tempat yang tersedia.
 3. Semua jawaban dikerjakan di lembar jawaban yang tersedia
 4. Bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab.
 5. Dahulukan menjawab soal yang kamu anggap mudah.
 6. Pilihlah salah satu jawaban yang benar pada huruf a, b, c, d dan e pada lembar jawab yang tersedia.
 7. Periksa pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas.
-
1. Bagi atlet kegiatan olahraga merupakan aktifitas yang membutuhkan latihan secara kontinuitas. Hal yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah . . .
 - a. Fisik
 - b. Teknik
 - c. Taktik
 - d. Mental
 - e. Skill
 2. Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk kontraksi, secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan beban tertentu disebut ...
 - a. Ractio
 - b. Coordination
 - c. Balance
 - d. Speed
 - e. Endurance
 3. Latihan kondisi fisik yang mana melakukan lari secara bolak-balik dinamakan . . .
 - a. Shutle_run
 - b. Larizig-zag
 - c. Sprint
 - d. LariEstafet
 - e. Marathon

4. Squat_jump adalah salah satu jenis latihan yang berguna untuk melatih kekuatan kaki. Sedangkan Vertikal_jump adalah untuk melatih kekuatan . . .
 - a. Kaki
 - b. Betis
 - c. Perut
 - d. Tungkai
 - e. Tangan
5. Salah satu test latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan menggunakan pos-pos disebut . . .
 - a. Warming_up
 - b. Stretching
 - c. Weight training
 - d. Recovery
 - e. Circuit training
6. Dalam permainan bola voli seorang servicer harus mampu melakukan service dengan baik agar team tidak kehilangan point. Service dalam bola voli diartikan sebagai . . .
 - a. Serangan pertama
 - b. Pukulan permulaan
 - c. Penyajian bola pertama
 - d. Syarat dalam permainan
 - e. Tanda dimulainya suatu permainan
7. Ada berbagai macam service dalam permainan bola voli. Service yang dilakukan dengan gerakan melompat ke udara dinamakan . . .
 - a. Fround service
 - b. Floating overhand service
 - c. Service atas
 - d. Service bawah
 - e. Jumping service
8. Pemain yang bertugas khusus bertahan dan menerima serangan dalam permainan bola voli adalah . . .
 - a. Spiker
 - b. Blocker
 - c. Libero
 - d. Defender
 - e. Playmaker
9. Jika pada saat team kita melakukan *blocking* dan baju salah satu pemain kita mengenai net maka . . .
 - a. Mendapat point
 - b. Point untuk lawan
 - c. Permainan diulang
 - d. Permainan tetap berjalan
 - e. Permainan dihentikan
10. Dalam penghitungan skor dalam permainan bola voli saat ini berlaku sistem rally point. Jus (deuce) terjadi apabila skor masing-masing team berjumlah . . .
 - a. 10 : 10
 - b. 14 : 14
 - c. 20 : 20
 - d. 24 : 24
 - e. 36 : 36
11. *Vivot* dalam permainan bola basket adalah gerakan . . .

- a. Memutar badan dengan bola sebagai porosnya
 - b. Memutar badan dengan salah satu kaki sebagai porosnya
 - c. Memutar bola dengan satu jari
 - d. Memasukan bola dengan menggantung di ring
 - e. Memasukan bola di sela-sela kaki lawan
12. Waktu maksimal yang dimainkan dalam sebuah team saat melakukan serangan dalam permainan bola basket adalah . . .
- a. 20 detik
 - b. 24 detik
 - c. 26 detik
 - d. 28 detik
 - e. 30 detik
13. Basket dianggap olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja di Amerika Serikat pada tahun 1891 oleh seorang guru olahraga yang bernama . . .
- a. William C Morgan
 - b. Dr. James Naismith
 - c. James Watch
 - d. Michael Jordan
 - e. Sarapova
14. Memasukan bola kedalam ring dengan cara melompat kemudian menaruh bola dari samping kanan / kiri ring basket adalah salah satu jenis shooting yang dinamakan . . .
- a. Jump shoot
 - b. Lay_up
 - c. Slam_dunk
 - d. Pinalty
 - e. Over head pass
15. Jumlah pemain bola basket dalam satu team adalah . . .
- a. 5
 - b. 6
 - c. 7
 - d. 8
 - e. 11
16. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua team, dimana tiap team terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa cadangan. Dalam sebuah kompetisi seorang pelatih boleh menggantikan pemainnya dalam satu pertandingan sebanyak . . .
- a. 3 Pemain
 - b. 4 Pemain
 - c. Pemain yang terkena kartu merah
 - d. Pemain yang terkena kartu kuning
 - e. Pemain yang cidera
17. Berikut ini adalah teknik dasar permainan sepak bola, *kecuali* . . .
- a. Passing
 - b. Dribling
 - c. Shooting
 - d. Heading
 - e. Keeping
18. Dalam permainan sepak bola tendangan bebas disebut . . .
- a. Corner kick

- b. Kick off
 - c. Free kick
 - d. Pinalty
 - e. Trow in
19. Dibawah inia dalah keputusan wasit utama dalam sepak bola, *kecuali* . . .
- a. Memberi kartu kuning pemain
 - b. Menghentikan permainan
 - c. Mengusir pelatih
 - d. Mengusir supporter
 - e. Mengusir pemain
20. Suatu rancangan penyusunan pemain dan siasat tertentu yang dipilih dan digunakan oleh suatu kesebelasan untuk mencapai kemenangan disebut . . .
- a. Strategi
 - b. Taktik
 - c. Formasi
 - d. Piramida
 - e. Arogansi
21. Awal mula permainan bulutangkis berasal dari negara . . .
- a. Amerika Serikat
 - b. Cina
 - c. Inggris
 - d. Indonesia
 - e. India
22. Ada terdapat berbagai teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yang dianggap mampu mematikan langkah lawan. Pukulan yang menempatkan shuttle kok dekat dibawah net disebut . . .
- a. Service
 - b. Lob
 - c. Smash
 - d. Dropshot
 - e. Drive
23. Susi susanti adalah salah satu atlet juara dunia bulutangkis pada masanya, beliau menjuarai kejuaraan . . .
- a. Uber Cup
 - b. Indonesia open
 - c. Malaysia Turnament
 - d. Olympiade
 - e. Djarum Super Cup
24. Pasangan ganda campuran Indonesia yang menjadi juara dunia dalam bulutangkis saat ini adalah . . .
- a. Markis Kido dan Pia Zubaidah
 - b. Praveen Jordan dan Vita Marisa
 - c. Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir
 - d. Taufik Hidayat dan Susi Susanti
 - e. Muhamad Rijal dan Debby Susanto
25. Kantor pusat federasi bulutangkis dunia sekarang berada di negara . . .
- a. Jakarta
 - b. Kuala Lumpur
 - c. Singapura

- d. Cina
 - e. Denmark
26. Lapangan permainan cabang olahraga softball berbentuk . . .
- a. Bujur sangkar
 - b. Segi lima
 - c. Persegi panjang
 - d. Kerucut
 - e. Lingkaran
27. Sarung tangan yang terbuat dari kulit agak tebal dalam perlengkapan softball disebut . . .
- a. Glove
 - b. Uniform
 - c. Masker face
 - d. Body Protector
 - e. Helmet
28. Pemain softball yang bertugas untuk memukul bola dinamakan . . .
- a. Pitcher
 - b. Catcher
 - c. Batter
 - d. Short stop
 - e. Baseman
29. Kejuaraan Internasional softball paling bergengsi saat ini adalah World Cup of Softball, yang merupakan kejuaraan softball tingkat . . .
- a. Asia
 - b. Eropa
 - c. Dunia
 - d. Negara Anggota
 - e. Benua
30. Ukuran tempat hinggap pemain softball adalah . . .
- a. 38 x 38 cm
 - b. 39 x 39 cm
 - c. 40 x 40 cm
 - d. 41 x 41 cm
 - e. 42 x 42 cm
31. Orthodox merupakan salah satu gaya dalam tolak peluru yang artinya . . .
- a. Kedepan
 - b. Menyamping
 - c. Membelakangi
 - d. Menolak
 - e. Melempar
32. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga dari . . .
- a. Melempar
 - b. Menolak
 - c. Melompat
 - d. Atletik
 - e. Permainan
33. Sebuah tolakan dalam tolak peluru dikatakan syah apabila . . .
- a. Peluru berada dilapangan tolak peluru
 - b. Peluru berada diluar sector

- c. Pemain kedepan melihat hasil tolakannya
 - d. Pemain menggunakan gaya yang salah
 - e. Pemain tidak melewati garis lapangan
34. Sebuah lemparan cakram dapat melayang dengan jauh apabila seseorang pelempar menggunakan teknik dengan benar. Teknik melempar dalam lempar cakram yang benar adalah . . .
- a. Melempar dengan awalan yang jauh
 - b. Melempar dengan satu tangan
 - c. Melempar dengan ayunan tangan yang statis
 - d. Melempar dengan menjatuhkan badan
 - e. Melempar dengan kekuatan jari
35. Dalam melakukan lemparan cakram menekankan pada otot . . .
- a. Jari tangan
 - b. Tangan
 - c. Kaki
 - d. Lengan dan bahu
 - e. Tangan dan kaki
36. Putaran cakram yang benar saat melayang diudara adalah . . .
- a. Searah jarum jam
 - b. Berlawanan arah jarum jam
 - c. Memutar statis
 - d. Diam
 - e. Bebas
37. Sikap jari tanganyang tepat pada saat melakukan start jongkok adalah ...
- a. Dikepalkan
 - b. Seluruh telapak menyentuh tanah
 - c. Ibu jari dan keempat jari tangan membentuk huruf “V” terbalik
 - d. Kelima jari tangan diregangkan
 - e. Kelima jari tangan dirapatkan
38. Yang dimaksud dengan “hop-step-jump” dalam nomor lompat jangkit adalah . . .
- a. Lari - melangkah - melompat
 - b. Lari - jingkat - melompat
 - c. Jingkat - melangkah - melompat
 - d. Melangkah - jingkat - melompat
 - e. Jingkat – melompat - melangkah
39. System seeded adalah system dalam sebuah bagan pertandingan yang memberikan keuntungan bagi team-team tertentu. Team-team yang manakah yang mendapatkan keuntungan?
- a. Team yunior
 - b. Team professional
 - c. Team lawan
 - d. Team tuanrumah
 - e. Team sponsor
40. Yang *tidak* termasuk penularan Virus AIDS berikut ini adalah . . .
- a. Hubungan kelamin secara bebas
 - b. Cairan tubuh
 - c. Tranfusi darah
 - d. Berteman dengan Pekerja Sex Komersial
 - e. Memakai alat narkoba secara bergantian
41. Penyebaran penyakit AIDS sampai ke-Indonesia pada tahun
- a. 1967
 - b. 1977

- c. 1987
 - d. 1997
 - e. 2007
42. Banyak sekali jenis-jenis penyakit disekitar kita. Menurut pengetahuan kamu Gonorrhea merupakan salah satu jenis penyakit . . .
- a. Penyakit menular
 - b. Penyakit kelamin
 - c. Virus menular
 - d. Bakteri
 - e. HIV / AIDS
43. Alkohol, nikotin, kafein dan sianida merupakan salah satu jenis . . .
- a. Narkoba
 - b. Narkotika
 - c. Psikotropika
 - d. Zat adiktif
 - e. Jenis obat yang mematikan
44. Berisi heroiin yang merupakan zat psikopat kuat dan sangat membuat ketergantungan berbentuk bubuk putih sampai coklat tua dinamakan . . .
- a. Putauw
 - b. Heroin
 - c. Mariyuana
 - d. Candu
 - e. Ekstasi
45. Tanda –tanda orang yang menghisap ganja akan memengaruhi bekerjanya otak dan mengakibatkan fungsi otak menjadi berubah seperti dibawah ini, *kecuali* . . .
- a. Rasa senang dan bahagia
 - b. Pengendalian diri kurang
 - c. Santai dan lemah
 - d. Kelainan pada otak
 - e. Kelainan pada pencernaan tubuh
46. Salah satu organisasi swasta yang bergerak dalam menangani narkoba adalah . . .
- a. Polri
 - b. BNN
 - c. BMT
 - d. Densus 88
 - e. Granat
47. Menimbulkan rasa riang, perasaan melambung (*fly*), rasa nyaman dan meningkatkan keakraban merupakan pengaruh dari . . .
- a. Ganja
 - b. Kokain
 - c. Opioida
 - d. Amfetamin
 - e. Halusinogen
48. Berbagai faktor harus dipertimbangkan saat akan melakukan aktifitas jelajah alam. Untuk menekankan resiko sekecil-kecilnya dalam penjelajahan alam, maka diperlukan . . .
- a. Persiapan fisik
 - b. Persiapan mental
 - c. Ketrampilan
 - d. Informasi orang lain yang telah melakukan perjalanan didaerah tersebut
 - e. Semua jawaban benar
49. Jenis kegiatan penjelajahan di alam bebas termasuk pada jenis kegiatan
- a. Pramuka
 - b. Sekolah
 - c. Rekreasi

- d. Menantang
 - e. Wisata bahari
50. Di bawah ini merupakan salah satu kegiatan di alam air, yaitu
- a. Pecinta alam
 - b. Hiking
 - c. Climbing
 - d. Arung jeram
 - e. Outbound
51. Di bawah ini merupakan tujuan kegiatan jelajah alam, *kecuali*
- a. Meningkatkan rasa cinta tanah air dan bangsa
 - b. Mensyukuri keagungan Tuhan
 - c. Menambah wawasan
 - d. Menambah teman
 - e. Mencari tantangan

kunci jawaban :

1. A	11. B	21. E	31. B	41. B
2. E	12. B	22. D	32. D	42. D
3. A	13. B	23. D	33. E	43. A
4. D	14. B	24. C	34. C	44. E
5. E	15. A	25. B	35. D	45. B
6. C	16. A	26. A	36. A	46. A
7. E	17. E	27. A	37. C	47. E
8. C	18. C	28. C	38. C	48. C
9. B	19. D	29. C	39. E	49. D
10. D	20. C	30. A	40. D	50. D