

CONTOH SOAL UJIAN SEKOLAH PENJASKES KELAS 12

1. Pada pemain sepak bola seorang pemain diberi tugas khusus untuk menjaga seorang pemain lawan agar tidak memasuki daerah atau mengacaukan pertahanan adalah pertahanan

- A. individu
- B. daerah
- C. pertahanan campuran
- D. zona defence
- E. pertahanan bebas

Jawaban: A

2. Dalam permainan sepak bola pola pertahanan susunan pemain 5-3-2, berarti lima adalah

- A. pemain depan
- B. pemain tengah
- C. pemain gelandang
- D. pemain sayap
- E. pemain belakang

Jawaban: E

3. Dalam permainan bola basket penyerang yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, tergantung pada penguasaan teknik, kemampuan individu, dan kesempurnaan fisik setiap anggota regu disebut pola penyerangan

- A. berpola D. bervariasi
- B. cepat E. terprogram
- C. bebas

Jawaban: C

4. Pola dalam permainan sepak bola diterapkan dengan tujuan dapat menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan adalah pola

- A. penyerangan
- B. pertahanan
- C. gerakan tersusun
- D. pertahanan yang rapat
- E. mencari ruang kosong

Jawaban: A

5. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola ini dilakukan dengan susunan pemain 2-4-4, berarti dua pemain sebagai pemain

- A. penyerang D. tengah
- B. belakang E. gelandang
- C. sayap

Jawaban: B

6. Permainan bola voli yang menggunakan pola penyerangan dengan sistem 4Sm-2Su, berarti pemain set-uper sebanyak

- A. satu orang
- D. empat orang
- B. dua orang
- E. tidak ada
- C. tiga orang

Jawaban: B

7. Berikut ini adalah pola pertahanan terhadap servis dalam permainan bola voli

- A. 2 : 4
- D. 3 : 2
- B. 0 : 6
- E. A, B, dan C benar
- C. 1 : 5

Jawaban: E

8. Dalam permainan bola voli terdapat pola pertahanan servis dengan sistem 1:5. Lima di sini berarti pemain

- A. smasher
- D. cadangan
- B. set-uper
- E. penerima servis
- C. universaler

Jawaban: E

9. Dalam permainan bola voli tiga orang pemain bertugas untuk memblok, satu orang bertugas mempertahankan daerah tengah, dan dua orang bertugas untuk mempertahankan daerah belakang, adalah pertahanan sistem

- A. 3:1:2
- D. 1:3:2
- B. 3:2:1
- E. 2:2:3
- C. 3:0:3

Jawaban: A

10. Negara yang pertama kali memperkenalkan permainan sepak bola adalah

- A. Jerman
- D. Inggris
- B. Prancis
- E. Italia
- C. Amerika

Jawaban: D

11. Penyerangan pada permainan bola basket yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu merupakan penyerangan

- A. berpola
- D. bervariasi
- B. cepat
- E. terprogram
- C. bebas

Jawaban: A

12. Asal mula permainan bola basket adalah dari

- A. Kanada
- D. Amerika Serikat

- B. Cina E. Jepang
C. Inggris

Jawaban: A

13. Induk organisasi bola basket Indonesia adalah

- A. PBSI D. Percasi
B. Perbasasi E. Perbasi
C. IBSI

Jawaban: E

14. Induk organisasi bulu tangkis Indonesia dinamakan

- A. PBSI D. IPSI
B. Percasi E. PBVSI
C. PSIS

Jawaban: A

15. Dalam permainan bulu tangkis pukulan dengan tujuan untuk menempatkan bola sedekat mungkin dengan net dan secara cepat pada lapangan lawan adalah pukulan

- A. servis D. drive
B. lob E. dropshot
C. smes

Jawaban: E

16. Lari estafet atau lari sambung(lari beranting) adalah lari beregu yang terdiri atas orang dalam satu regu

- A. tiga D. enam
B. empat E. tujuh
C. lima

Jawaban: B

17. Pada lari sambung atau estafet, start yang digunakan untuk pelari pertama adalah start

- A. jongkok D. jongkok pendek
B. melayang E. jongkok panjang
C. berdiri

Jawaban: A

18. Pergantian tongkat ini dilakukan dengan cara penerima tongkat melihat (menoleh) kepada pelari pemberi tongkat adalah cara pergantian secara

- A. visual D. dijemput
B. nonvisual E. A dan B benar
C. dilempar

Jawaban: A

19. Perhatikan syarat pelari berikut ini!

- 1) Pelari harus memiliki kemampuan start yang cukup baik.
- 2) Harus memiliki berlari pada lintasan menikung.
- 3) Pelari harus merupakan pelari tercepat dari keempat pelari.
- 4) Harus mampu menempatkan diri sebagai pelari terdepan.

Syarat di atas adalah untuk pelari estafet yang

- A. pertama
- B. kedua
- C. ketiga
- D. keempat
- E. kelima

Jawaban: A

20. Panjang tongkat yang digunakan untuk lari estafet adalah

- A. 20 cm
- B. 25 cm
- C. 30 cm
- D. 35 cm
- E. 40 cm

Jawaban: C

21. Gerakan yang ada dalam lompat jangkit adalah gerakan

- A. berjingkat (hop)
- B. melangkah (step)
- C. melompat (jump)
- D. a,b, c benar
- E. mendarat

Jawaban: D

22. Agar dapat melakukan lompat jangkit dengan benar maka harus menguasai teknik dasar lompat jangkit berikut ini, kecuali

- A. berjingkat
- B. melangkah
- C. melompat
- D. melayang
- E. hop dan step

Jawaban: D

23. Jarak antara papan tumpu ke bak pasir dalam lompat jangkit adalah

- A. 9 meter
- B. 10 meter
- C. 11 meter
- D. 12 meter
- E. 13 meter

Jawaban: C

24. Salah satu gerakan yang harus dilakukan oleh pelompat jangkit adalah gerakan hop. Gerakan hop adalah

- A. menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama
- B. menolak satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain
- C. melompat dengan dua kaki
- D. melompat dengan kaki bergantian
- E. semua jawaban benar

Jawaban: A

25. Irama lompat jangkit yang benar adalah

- A. kiri kanan kiri lompat
- B. kiri kiri kiri lompat
- C. kanan kiri kanan lompat
- D. kanan kanan kanan lompat
- E. kanan kanan kiri lompat

Jawaban: E

26. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari

- A. Amerika Serikat D. Jepang
- B. Inggris E. Hongkong
- C. Indonesia

Jawaban: C

27. Pada olahraga pencak silat usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki disebut

- A. serangan D. pembelaan
- B. pukulan E. A dan B benar
- C. tendangan

Jawaban: A

28. Teknik pukulan dalam pencak silat berarti melakukan serangan dengan menggunakan

- A. tangan D. tongkat
- B. kaki E. tangan dan kaki
- C. gada

Jawaban: A

29. Gerakan dilakukan dengan tangan dari bawah ditekuk di depan dada dan memukul secara bergantian, adalah pukulan

- A. samping D. bandul
- B. melingkar E. atas
- C. depan

Jawaban: D

30. Dalam olahraga pencak silat suatu usaha pembelaan diri dari serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap pukulan atau tendangan lawan, disebut

- A. hindaran/elekan D. jatuhan
- B. tangkisan E. kunciian
- C. tangkapan

Jawaban: B

31. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah latihan kebugaran jasmani.

- A. manfaat D. prinsip
- B. hakikat E. tujuan
- C. bentuk

Jawaban: A

32. Kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut

- A. kelentukan D. kecepatan
- B. keseimbangan E. keluwesan
- C. kekuatan

Jawaban: C

33. Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu di dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut

- A. latihan kelentukan
- B. latihan kekuatan
- C. kondisi fisik
- D. latihan keseimbangan
- E. Tujuan latihan

Jawaban: C

34. Istilah lain kebugaran jasmani adalah

- A. cardio visiological fitness
- B. physical endurance
- C. physiological fitness
- D. fitness
- E. physical fitness

Jawaban: E

35. Melindungi aktifitas seseorang dari kemungkinan cedera merupakan manfaat dari latihan

- A. keluwesan D. keseimbangan
- B. kecepatan E. kekuatan
- C. kelentukan

Jawaban: E

36. Kontraksi statis, yang merupakan kontraksi sekelompok otot yang dihasilkan tanpa menggerakkan anggota tubuh disebut kontraksi

- A. isometrik D. dinamis
- B. isokinetik E. otot
- C. isotonik

Jawaban: A

37. Latihan ini tidak memerlukan alat-alat yang khusus dan berharga mahal serta tidak memerlukan waktu yang lama adalah keuntungan latihan

- A. isometrik D. kontraksidinamis
- B. isokinetik E. kontraksi otot
- C. isotonik

Jawaban: A

38. Di bawah ini merupakan keuntungan latihan kontraksi isotonik, kecuali

- A. Ruang gerak dari latihan ini lebih luas sehingga memungkinkan tetap terlatihnya kelentukan tubuh
- B. Daya tahan ikut berkembang bersamaan dengan berkembangnya kekuatan
- C. Hasil latihan dapat terlihat dan dirasakan semakin hari semakin bertambah sehingga memberikan kepuasan
- D. Menggerakkan anggota tubuh terhadap suatu beban lain memberikan kepuasan daripada hanya menekankan suatu tahanan tanpa gerakan
- E. Latihan ini dapat dilakukan dalam berbagai posisi, kapan saja, dan di mana saja

Jawaban: E

39. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan

- A. beban D. lari jauh
- B. lari sprint E. shuttle run
- C. lari estafet

Jawaban: D

40. Lari yang dilakukan di dalam bebas disebut juga

- A. lari jarak jauh D. sirkuit training
- B. lari halang rintang E. cross country
- C. fartlek

Jawaban: A

Demikian terkait 40 soal [Ujian Sekolah Penjas kelas 12](#) tahun 2023 dan kunci jawaban, contoh soal [USP Penjaskes kelas Xii](#) SMA SMK tahun 2023.***