PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022
LEMBAR SOAL
MATA PELAJARAN : PJOK

Kelas	: XII	Hari, Tanggal	: 20 November 2021
Nomor Absen	:	Waktu	: 07.30 – 09.30

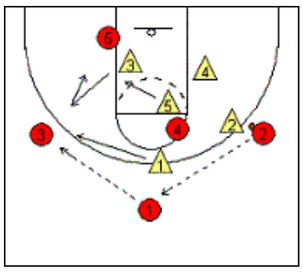
PETUNJUK UMUM

1. Tulislah dahulu nama dan nomor peserta ujian pada kolom yang tersedia di dalam sudut kanan atas pada lembar jawaban yang disediakan.
2. Jumlah soal sebanyak 45 butir, semuanya harus dijawab Pilihan Ganda sejumlah 50 soal.
3. Laporkan kepada pengawas ujian kalau ada tulisan yang kurang jelas atau rusak.
4. Apabila ada jawaban yang anda anggap salah dan ingin memperbaikinya, caranya adalahcoret pada opsi yang telah dijawab, silahkan silang jawaban yang dianggap benar.
5. Perbaikan jawaban hanya diperbolehkan paling banyak 2 (dua) kali setiap soal.

PETUNJUK KHUSUS

Untuk soal no. 1 sampai dengan 50, pilih salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda (X) pada huruf A, B, C, D atau E pada lembar jawaban yang disediakan !

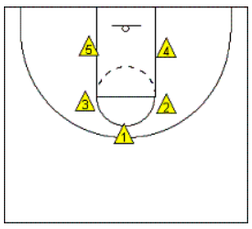
1. Amati gambar dibawah ini!



Gambar lapangan bolabasket tersebut formasi apakah yang ditunjukan oleh gambar lingkaran merah…

a. Penyerangan 1-3-1
b. Pertahanan 1-3-1
c. Pertahanan 1-2-2
d. Pertahanan 2-1-2
e. Penyerangan 1-4

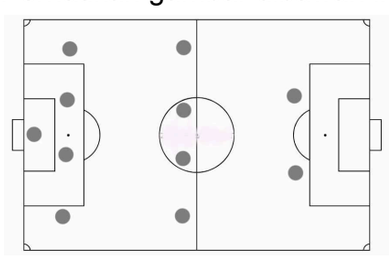
2.



Gambar lapangan basket diatas merupakan formasi ….

a. Pertahanan 3-2
b. Pertahanan 1-2-2
c. Penyerangan 1-2-2
d. Penyerangan 3-2
e. Pertahanan diamond

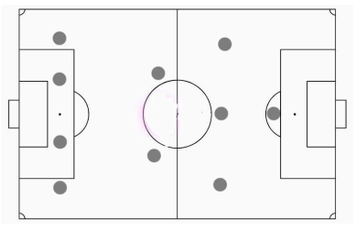
3. Perhatikan gambar dibawah ini !



Pada formasi tersebut terdapat berapa midfielder …..

a. 1
b. 2

c. 3
d. 4
e. 5

4. 

Dari gambar formasi sepak bola di atas ada berapakah posisi attack midfielder …

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4
e. 5

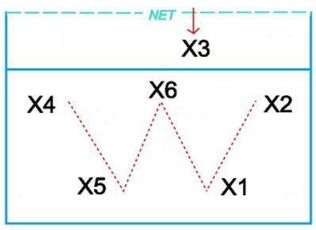
5. Jika seorang pemain penyerang melakukan pelanggaran di daerah gawang lawan maka akan terjadi… .

a. Goal kick
b. Free kick
c. Corner kick
d. Penalty kick
e. Side kick

6. Apabila seorang pemain mentacle lawan dengan sengaja, maka wasit akan memberikan hukuman … .

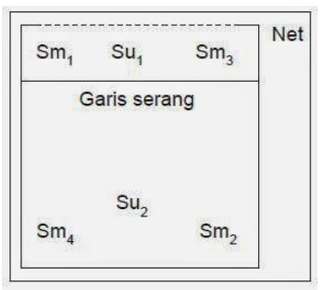
a. Peringatan
b. Teguran
c. Kartu kuning
d. Kartu merah
e. Bukan merupakan pelanggaran

7. Amati gambar lapangan voli dibawah ini !



Ada berapakah jumlah set upper …..

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4
e. 5

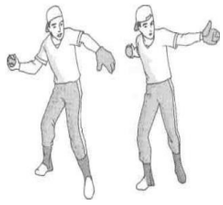
8. 

Gambar lapangan voli diatas adalah formasi…

a. 3-3
b. 3-1-2

c. 3-2-1
d. 4-2
e. 5-1

9. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar tersebut dalam permainan softball merupakan….

a. Lemparan atas
b. Lemparan bawah
c. Lemparan samping
d. Lemparan depan
e. Lemparan pendek

10.



Gambar diatas dalam permainan softball merupakan jenis lemparan….

a. Atas
b. Samping
c. Bawah
d. Menyusur
e. Mendatar

11. “ Pada saat melempar, ayunan tangan dan langkah kaki secara bersamaan dengan berat badan bertumpu pada kaki yang di depan, badan sedikit condong ke belakang”. Uraian tersebut dalam permainan softball merupakan ….

a. Lemparan atas
b. Lemparan samping
c. Tangkapan bola lambung
d. Tangkapan bola lurus
e. Lemparan samping

12. Pemain softball yang memiliki tugas sebagai pelempar bola atau sering juga dipanggil pelambung disebut….

a. Pitcher
b. Catcher
c. Short stop
d. First baseman
e. Left fielder

13. Setiap regu pemukul dalam permainan softball diberi kesempatan untuk memukul berapa kali….

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4
e. 5

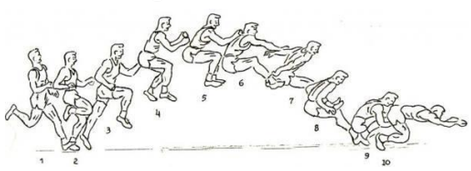
14. Pukulan tenis meja yang dilakukan dengan gerakan bet dari arah bawah serong ke atas lengan posisi bet dalam keadaan tertutup dinamakan....

a. Push
b. Drive

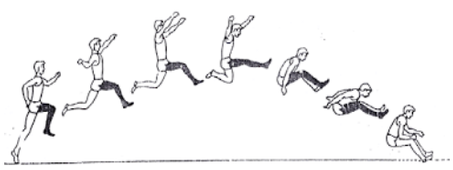
c. Cop
d. Block
e. Spin

15. Dibawah ini tata cara servis yang benar dalam permainan tenis meja adalah…
    a. Bola berada di tengah telapak tangan dalam kondisi diam
    b. Posisi bola lurus
    c. Bola di telapak tangan dalam posisi dipantul-pantulkan
    d. Bola dipukul saat dilambungkan
    e. Bola dilempar dipukul
16. Pada lari jarak pendek hendaknya kita mengatur strategi untuk memenangkan lomba, salah satu strategi seorang pelari adalah….
    a. Jalan dulu kemudian lari pelan-pelan
    b. Berlari sambil menunggu lawan yang dibelakang
    c. Berlari secepatnya sampai menunju garis finish
    d. Berlari cepat kemudian pelan
    e. Berlari secepatnya kemudian berhenti sebelum garis finish
17. Teknik pernafasan lari jarak jauh adalah…
    a. Atur nafas stabil dari mulut
    b. Nafas menggunakan hidung
    c. Tarik nafas panjang
    d. Pengambilan nafas cepat
    e. Banyak mengambil nafas

18. Perhatikan gambar dibawah ini !



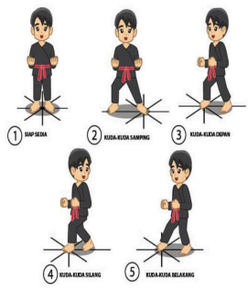
    Gaya lompat jauh di tersebut dinamakan….
    a. Gaya ortodok
    b. Gaya schnepper
    c. Gaya walking in the air
    d. Gaya menyamping
    e. Gaya gunting
19.



    Gambar diatas merupakan gaya lompat jauh yang dinamakan….
    a. Gaya ortodok
    b. Gaya schnepper
    c. Gaya walking in the air
    d. Gaya menyamping
    e. Gaya gunting
20. Cara pengukuran hasil lompatan seorang pelompat adalah…
    a. Titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan
    b. Dari jatuhan si pelompat
    c. Dari letak pendaratan pelompat
    d. Dari letak pendaratan pelompat ke balok tumpu
    e. Titik terjauh pelompat
21. Lompatan dinyatakan diskualifikasi jika…
    a. Terjatuh saat setelah mendarat
    b. Kaki melebihi balok tumpuan

c. Berjalan kedepan setelah melompat
d. Mendarat tepat di bak pasir
e. Jatuh kebelakang saat mendarat

22. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar tersebut dalam pencak silat merupakan gerakan….
a. Tendangan lurus
b. Kuda-kuda depan
c. Kuda-kuda belakang
d. Kuda-kuda silang
e. Pukulan depan

23. Perhatikan uraian dibawah ini!
a. Dilakukan dengan cara 1 kaki di tekuk
b. Kaki satunya lurus ke samping
c. Berat badan pada kaki yang di tekuk
d. Bahu sejajar atau segaris dengan kaki

Uraian tersebut dalam pencak silat merupakan….
a. Kuda-kuda depan
b. Kuda-kuda belakang
c. Elakan
d. Egosan
e. Kuda-kuda samping

24. Pada pencak silat terdapat beberapa pola langkah. Pola langkah yang membentuk mata gergaji yang pelaksanaannya dimulai dari sikap pasang pola langkah serong dinamakan….
a. Pola langkah lurus
b. Pola langkah zig-zag
c. Pola langkah ladam
d. Pola langkah segitiga
e. Pola langkah segi 4

25. Pola langkah yang membentuk garis sejajar baik langkah maju maupun langkah lurus dalam pencak silat dinamakan…..
a. Pola langkah segitiga
b. Pola langkah zig-zag
c. Pola langkah segi 4
d. Pola langkah lurus
e. Pola langkah ladam

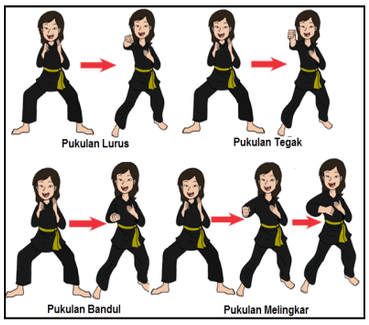
26. Perhatikan gambar dibawah!



Dalam pencak silat gambar tersebut merupakan gerakan….
a. Pukulan lurus
b. Pukulan tegak

c. Tangkisan
d. Elakan
e. Pukulan bandul

27. Amatilah gambar di bawah ini!



Gambar tersebut dalam pencak silat merupakan….
a. Pukulan lurus
b. Pukulan tegak
c. Tangkisan
d. Elakan
e. Pukulan bandul

28. Di dalam pencak silat terdapat beberapa jenis teknik dasar tangkisan. Tangkisan yang menggunakan satu atau ke dua telapak tangan terbuka dengan perkenaannya telapak dalam serta gerakannya dari dalam ke luar dan atas ke bawah dinamakan…..
a. Tangkisan tepis
b. Tangkisan gedik
c. Tangkisan kelit
d. Tangkisan siku
e. Tangkisan potong

29. Dalam pencak silat tangkisan yang perkenaannya lengan bawah bagian dalam dengan lintasan dari atas ke bawah dinamakan…..
a. Tangkisan tepis
b. Tangkisan gedik
c. Tangkisan kelit
d. Tangkisan siku
e. Tangkisan potong

30. Dalam pencak silat terdapat taktik serangan langsung dan seranngan tidak langsung. Yang merupakan rangkaian serangan tidak langsung dalam pencak silat adalah….
a. Pukul, tendang, tangkis, tangkapan
b. Tendang, hindar, sapuan
c. Tipuan angkatan kaki, pukul, sapuan
d. Berlari, tendang, guntingan
e. Elakan, pukul, tendang, tangkapan

31. Terdapat unsur-unsur hindaran meliputi : sikap pasang, sikap tubuh, dan sikap tangan. Berikut ini manakah yang merupakan definisi dari hindaran sisi adalah….
a. Berlari mundur kemudian membelakangi lawan
b. Menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang kebelakang.
c. Menghindar dengan mengangkat salah satu kaki.
d. Menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
e. Menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.

32. Salah satu cara untuk mematahkan serangan lawan adalah dengan melakukan elakan sesuai dengan serangan yang dilakukan oleh lawan. Cara melakukan elakan ada beberapa

cara yang biasa dilakukan saat pertandingan. Jenis elakan yang cocok untuk mematahkan serangan tendangan busur atau sabit adalah…..

a. Tangkisan bahu dalam
b. Tangkisan bawah
c. Tangkisan atas
d. Tangkisan dalam
e. Tangkisan luar

33. Hindar sambut (*counter-attack*) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat menghalau serangan lawan pada sebuah pertandingan. Adapun cirri dari taktik bertahan ini adalah….
    a. Menjemput serangan lawan yang memiliki karakter serangan tidak langsung.
    b. Menunggu lawan melakukan serangan untuk dibalas baik dengan pukulan maupun tendangan.
    c. Melakukan ganjalan pada saat lawan akan melakukan serangan.
    d. Berlari mundur kemudian membelakangi lawan.
    e. Pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan.
34. Pola bertahan bisa dibedakan menjadi 2 macam cara yaitu bertahan pasif dan bertahan aktif, yang menjadi cirri utama pola bertahan aktif adalah….
    a. Pesilat menunggu lawan melakukan serangan untuk dibalas baik dengan pukulan meupun tendangan.
    b. Pesilat melakukan ganjalan pada saat lawan akan melakukan serangan.
    c. Pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan.
    d. Pesilat berlari mundur kemudian membelakangi lawan.
    e. Pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan.
35. Strategi bertahan dalam pencak silat terdapat 2 macam tangkisan meliputi : tangkisan satu tangan dan tangkisan dua tangan. Dibawah ini yang termasuk dalam

    tangkisan dua lengan adalah…..
    a. Tangkisan lengan atas
    b. Tangkisan silang
    c. Tangkisan belah samping
    d. Tangkisan siku dalam
    e. Tangkisan belah
36. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan disebut…
    a. Belaan
    b. Serangan
    c. Tangkisan
    d. Hindaran
    e. Egosan
37. Gerakan menghindari dengan memindahkan kedua kaki sampai posisi tubuh merunduk disebut….
    a. Elakan
    b. Egosan
    c. Kelitan
    d. Celorong
    e. Belaan
38. Mula-mula tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai merupakan latihan….
    a. Latihan zig-zag
    b. Latihan sit up
    c. Latihan push up
    d. Latihan shuttle run
    e. Latihan back up
39. Latihan beban harus didahului oleh pemanasan yang menyeluruh, latihan beban sebaiknya dilakukan kurang lebih 3 kali dalam seminggu, gerakan latihan sit up digunakan untuk melatih otot….

a. Punggung
b. Kaki
c. Perut
d. Tangan
e. Pinggul

40. Dalam posisi berdiri kemudian melakukan cium lutut merupakan tes untuk mengukur…..
a. Kelentukan
b. Kecepatan
c. Kelincahan
d. Kekuatan
e. Daya tahan

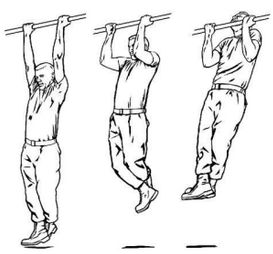
41. Latihan shuttle run berguna untuk mengukur….
a. Kelentukan
b. Kecepatan
c. Kelincahan
d. Kekuatan
e. Daya tahan

42. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan sit up untuk putri adalah….
a. Diluruskan
b. Dimiringkan
c. Diangkat
d. Ditekuk
e. Dibuka

43. Posisi pandangan saat melakukan gerakan push up adalah….
a. Menghadap kebawah
b. Menghadap depan
c. Menghadap samping
d. Menghadap atas
e. Miring

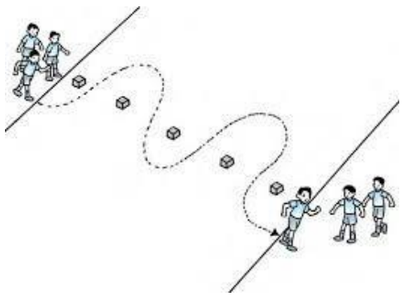
44. Latihan pull up dilakukan untuk mengukur….
a. Otot pinggul
b. Otot lengan
c. Otot dada dan trisep
d. Otot kaki
e. Otot perut

45.



Gambar diatas untuk melatih kekuatan….
a. Otot kaki
b. Otot perut
c. Otot punggung
d. Otot tangan
e. Otot tungkai

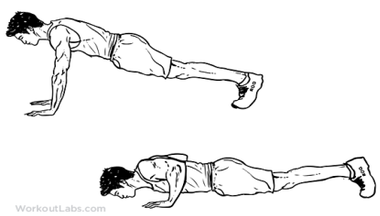
46. Perhatikan gambar dibawah ini!



Dari gambar berikut merupakan latihan untuk mengukur….

a. Kelentukan
b. Kecepatan
c. Kelincahan
d. Kekuatan
e. Daya tahan

47. Amati gambar dibawah ini!



Gambar tersebut dalam kebugaran jasmani untuk mengukur….

a. Otot tungkai
b. Otot perut
c. Otot lengan
d. Otot punggung
e. Otot kaki

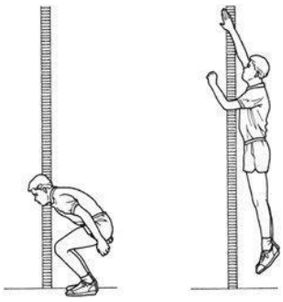
48. Perhatikan gambar dibawah ini!



Latihan gambar berikut untuk mengukur….

a. Otot kaki
b. Otot perut
c. Otot dada
d. Otot tungkai
e. Otot punggung

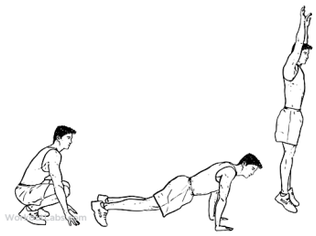
49.



Gambar di atas dalam kebugaran jasmani berguna untuk mengukur….

a. Otot kaki
b. Otot perut
c. Otot perut
d. Otot dada
e. Daya ledak otot tungkai

50. Amati gambar dibawah ini!



Dalam kebugaran jasmani latihan padan gambar tersebut bertujuan untuk mengukur…..

a. Otot tungkai
b. Otot perut
c. Otot lengan
d. Otot punggung
e. Otot kaki

KUNCI JAWABAN PAS PJOK KELAS XII

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

Sinau-Thewe.com