

PENILAIAN TENGAH SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 20./20..

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XII (Dua belas) Hari/Tanggal :
Waktu :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d atau e pada jawaban yang paling tepat !

1. Pergantian tongkat dengan cara melihat disebut
 - a. visual
 - b. nonvisual
 - c. lempar
 - d. a dan b benar
 - e. a, b, dan c benar
2. Berikut ini yang bukan pola penyerangan dalam permainan sepak bola, yaitu
 - a. 5-3-2
 - b. 3-2-5
 - c. 4-2-4
 - d. 2-4-4
 - e. 3-2-2-3
3. Pemain yang memiliki kemampuan sebagai pengumpan bagi smasher dalam permainan bola voli disebut
 - a. smasher
 - b. set uper
 - c. bloker
 - d. universaler
 - e. pemain belakang
4. Semua pemain bertugas untuk menerima servis yang dilancarkan oleh pemain lawan. Sistem ini dalam permainan bola voli dinamakan
 - a. sistem penerimaan servis 6:0
 - b. sistem penerimaan servis 0:6
 - c. sistem penerimaan servis 1:5
 - d. sistem penerimaan servis 2:4
 - e. sistem penerimaan servis 3:3
5. Pola penyerangan dengan formasi 1:3:1 pada permainan bola basket dinamakan
 - a. diamond
 - b. ault man
 - c. man to man
 - d. zona defence
 - e. fast break

6. Berikut ini adalah formasi-formasi dalam permainan bola basket, kecuali
- 3-2
 - 1-2-2
 - 2-2-1
 - 2-4
 - 1-3-1
7. Yang dimaksud dengan pukulan drive adalah
- pukulan lurus untuk menekan lawan
 - pukulan yang dilakukan dari atas ke bawah dengan secepat-cepatnya
 - pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk menempatkan bola sedekat mungkin
 - pukulan yang dilakukan di daerah net
 - pukulan yang hanya melewati net saja
8. Induk organisasi bulu tangkis Indonesia dinamakan
- PSSI
 - PBVSI
 - PBSI
 - PBB
 - Percasi
9. Lari estafet sering juga dinamakan lari
- jangkit
 - sprint
 - sambung
 - marathon
 - gawang
10. Permainan sepak bola di negara Yunani dikenal dengan nama
- tsu shu
 - harpastum
 - episkiros
 - soccer
 - bola sepak
11. Latihan jogging disebut juga latihan
- anaerobik
 - aerobik
 - daya tahan
 - kekuatan
 - interval training

12. Pada lari estafet 4×400 meter, pelari pertama menggunakan start

- a. jongkok
- b. melayang
- c. berdiri
- d. membungkuk
- e. jinjit

13. Panjang papan tumpuan pada lompat jangkit adalah

- a. 2,75 meter
- b. 1,22 meter
- c. 2,22 meter
- d. 4, 25 meter
- e. 1,25 meter

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

Gerakan hop adalah

- a. melompat dengan kedua kaki
- b. melompat kaki bergantian
- c. menolak satu kaki mendarat dengan kaki yang lain
- d. menolak dengan satu kaki menadarat dengan kaki yang lain
- e. mendorong sekutu tenaga

15. Sebutkan tahapan teknik dasar lompat jangkit secara berurutan

- a. hop, step, dan jump
- b. step, hop, dan jump
- c. jump, hop, dan step
- d. step, jump, dan hop
- e. hop, jump, dan step

16. Gerakan yang ada dalam lompat jangkit adalah gerakan

- a. berjingkat hop
- b. backhand
- c. lob
- d. mendarat
- e. melayang

17. Organisasi pencak silat di Indonesia dinamakan

- a. IPSI
- b. IPIGS
- c. IPO
- d. IPSSI

e. PSSI

18. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri berasal dari negara

- a. Cina
- b. Hongkong
- c. Jepang
- d. Vietnam
- e. Indonesia

19. Berikut ini jenis-jenis pukulan dalam olahraga pencak silat, kecuali

- a. tendangan T
- b. tendangan sabit
- c. tendangan lurus
- d. tendangan jejag
- e. tendangan halilintar

20. Gerakan ini adalah salah satu serangan dengan menggunakan tangan, yang disebut

- a. pukulan
- b. tendangan
- c. guntingan
- d. kaitan
- e. bantingan

21. Berikut ini yang bukan perguruan silat di Indonesia, yaitu

- a. tajimalela
- b. perisai diri
- c. pejajaran
- d. tapak suci
- e. garuda flexi Bandung

22. Perhatikan pernyataan di bawah ini:

- i. Sikap badan berdiri kudakuda silang.
- ii. Gerakan kaki menendang ke depan.
- iii. Posisi badan mengapung.
- iv. Kedua belah tangan menyilang di depan dada.

Pernyataan di atas merupakan

- b. tendangan sabit
- c. tendangan taji (T)
- d. tendangan lurus
- e. tendangan belakang
- f. tendangan harimau

23. Menurut para ahli olahraga, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum pertandingan akan memperoleh

- a. kebugaran
- b. kondisi fisik
- c. kekuatan
- d. kelentukan
- e. kekuatan, kelentukan, dan daya tahan

24. Lari yang dilakukan di alam bebas disebut juga

- a. lari sprint
- b. sirkuit training
- c. cross country
- d. fartelk
- e. jogging

25. Induk organisasi atletik dunia dinamakan

- a. FIG
- b. AFA
- c. FA
- d. IAAF
- e. PASI

26. Salto adalah gerakan senam lantai, yang jika dilihat dari cara melakukannya merupakan gerakan berguling ke

- a. lantai
- b. udara
- c. matras
- d. peti lompat
- e. palang tunggal

27. Gerakan roll, yaitu gerakan berguling ke

- a. bawah dan atas
- b. atas
- c. bawah
- d. samping
- e. depan/belakang

28. Gerakan salto dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu salto ke dan

- a. depan dan belakang
- b. kiri dan kanan
- c. atas dan bawah
- d. kanan dan bawah

e. kiri dan atas

29. Suatu bentuk gerakan senam yang menyerupai gerakan roda sedang berputar atau baling-baling adalah

- a. lompat harimau
- b. handstand
- c. lenting tangan
- d. meroda
- e. lompat kangkang

30. Gerakan meroda dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ke dan

- a. samping kiri dan kanan
- b. atas dan bawah
- c. depan dan belakang
- d. depan dan kiri
- e. depan dan kanan

31. Berikut ini kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan meroda, kecuali....

- a. dalam melemparkan kaki kurang kuat
- b. dalam melemparkan kaki membusur ke atas
- c. dalam penempatan tangan dan kaki terlalu rapat dengan tangan dan kaki lainnya
- d. kedua siku-siku kurang lurus atau bengkok
- e. sikap badan kurang lurus/kurang melenting

32. Teman yang memegangi kedua sisi panggul dari belakang pada latihan meroda, bertujuan untuk membantu memutar panggul ke samping dan menjaga

- a. keseimbangan
- b. kelentukan
- c. kekuatan
- d. keluwesan
- e. kecepatan

33. Sikap akhir dalam melakukan gerakan meroda adalah

- a. bebas
- b. menjatuhkan kaki bersamaan
- c. menjatuhkan kaki kanan
- d. menjatuhkan kaki satu persatu
- e. menjatuhkan kaki kiri

34. Istilah lain dari guling ke belakang adalah

- a. kiep

- b. back roll
- c. tiger spong
- d. kayang
- e. forward roll

35. Induk organisasi senam di Indonesia adalah

- a. Perbasi
- b. Persemi
- c. Persani
- d. Porsi
- e. Percasi

36. Setelah melakukan gerakan lompatan kecil pada awalan dan tolakan senam salto, lakukan loncatan sekuta-kuatnya dengan tumpuan

- a. kedua tangan
- b. satu tangan
- c. satu kaki
- d. kedua kaki bergantian
- e. kedua kaki

37. Berikut adalah kesalahan yang sering dilakukan pada salto ke depan, kecuali

- a. loncat kurang tinggi
- b. tidak perlu adanya tolakan dan loncatan
- c. loncatan kadang-kadang diperlukan
- d. loncatan tidak diutamakan
- e. loncatan setinggi-tingginya

38. Induk organisasi senam dunia adalah

- a. FINA
- b. FITA
- c. FIG
- d. GIF
- e. Persani

39. Gerakan handspring yang baik adalah kombinasi antara

- a. gerakan jongkok dan gerakan guling perut
- b. gerakan handstand dan gerakan neck kip
- c. gerakan putar punggung dan putar kepala
- d. gerakan guling sisi dan gerakan kopstand
- e. gerakan handspring dan gerakan tolak tangan

40. Gerakan meroda pada senam lantai disebut juga

- a. handspring
- b. handstand
- c. radslag
- d. tiger spong
- e. kopstand busur

II. ESSAY

- 1) Pemain yang mengatur serangan dalam permainan sepak bola, yaitu
- 2) Pemain yang menjaga gawang disebut
- 3) PBVSI adalah kependekan dari
- 4) Teknik dasar lompat jangkit adalah
- 5) Sistem yang digunakan regu tidak memiliki pemain yang tinggi adalah sistem atau pola
- 6) Taufik Hidayat adalah pemain
- 7) Jumlah pelari estafet ada
- 8) Induk organisasi atletik Indonesia, yaitu
- 9) Istilah lain dari kebugaran jasmani adalah
- 10)Pencak silat adalah cabang olahraga bela diri yang berasal dari
- 11)Sebutkan dua jenis pukulan servis dalam permainan bulu tangkis!
- 12)Sebutkan syarat-syarat yang dibutuhkan dalam menerapkan pola penyerangan berpola pada permainan bola basket!
- 13)Jelaskan cara menyusun pelari estafet jarak 4×400 meter!
- 14)Jelaskan yang dimaksud dengan serangan pada olahraga bela diri pencak silat!
- 15)Sebutkan manfaat dan latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan!

KUNCI JAWABAN PJOK KELAS 12

I. PILIHAN GANDA

1. Jawaban: a
2. Jawaban: a
3. Jawaban: b
4. Jawaban: b
5. Jawaban: a
6. Jawaban: d
7. Jawaban: a
8. Jawaban: c
9. Jawaban: c
10. Jawaban: c
11. Jawaban: c
12. Jawaban: a
13. Jawaban: b
14. Jawaban: d
15. Jawaban: a
16. Jawaban: a
17. Jawaban: c
18. Jawaban: e
19. Jawaban: e
20. Jawaban: a
21. Jawaban: e
22. Jawaban: b
23. Jawaban: e
24. Jawaban: c
25. Jawaban: d
26. Jawaban: b
27. Jawaban: e
28. Jawaban: a
29. Jawaban: d
30. Jawaban: a
31. Jawaban: b
32. Jawaban: a
33. Jawaban: d
34. Jawaban: b
35. Jawaban: c
36. Jawaban: e
37. Jawaban: e
38. Jawaban: c
39. Jawaban: b
40. Jawaban: c

II. ESSAY

1. Jawaban: gelandang
2. Jawaban: kiper
3. Jawaban: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
4. Jawaban: hop, step, dan jump
5. Jawaban: ault mann
6. Jawaban: bulu tangkis
7. Jawaban: empat orang
8. Jawaban: PASI
9. Jawaban: physical fitness
10. Jawaban: Indonesia
11. Jawaban: servis pendek dan servis panjang
12. Jawaban:
 - a. Harus ada seorang pemain sebagai pengatur serangan.
 - a. Membutuhkan seorang pemain pengalaman
 - b. Harus ada seorang atau beberapa pemain penembak, baik yang bersamaan maupun bergelombang jika penembak gagal.

- c. Membutuhkan seorang pemain pengumpan
- 2. Jawaban: cara menyusun pelari estafet jarak 4 x 400 meter dengan menempatkan pelari tercepat pertama atau kedua pada posisi pelari pertama dan terakhir.
- 3. Jawaban: Serangan pada olahraga bela diri pencak silat adalah usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki
- 4. Jawaban:
 - a. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian selain mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun non olahraga
 - a. Mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 - b. Dapat membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
 - c. Mengurangi risiko penyakit jantung koroner.**
 - d. Memperlancar aliran darah, menurunkan tekanan darah, dan kadar gula darah.