

**PEMERINTAH KABUPATEN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMA .....**

**UJIAN SEKOLAH**  
**TAHUN PELAJARAN 20.../20...**

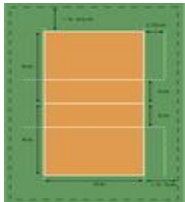




Satuan Pendidikan :  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : XII/2 (Genap)  
Hari, Tanggal : ....., ..... 20..  
Waktu : 120 Menit

**PETUNJUK Pengerjaan**

1. Isikan identitas anda dalam format lembar jawaban dengan teliti dan benar
2. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan paket soal ini
3. Periksa naskah soal yang anda terima, apabila halamannya tidak lengkap minta ganti pada pengawas ruang ujian
4. Baca dan pahami dengan baik pernyataan atau soal sebelum anda menjawab
5. Periksa pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian

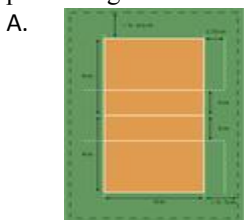
**I. Jawablah soal - soal dengan benar, dengan menghitamkan lingkaran ( ) A, B, C, D atau E berikut ini!**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Berikut yang tidak termasuk unsur-unsur latihan kebugaran jasmani ialah ....<br>A. power<br>B. daya tahan usus<br>C. kelentukan   | 8. Suatu latihan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu adalah...<br>A. lari<br>B. push up<br>C. down hill   |
| 2. Kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi ketahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan, disebut ....<br>A. kekuatan<br>B. kelincuhan<br>C. kelentukan | 9. Untuk menjaga kebugaran jasmani dilakukan dengan....<br>A. olahraga secara teratur<br>B. menjaga kebersihan<br>C. menjaga keindahan<br>D. menjaga kesegaran<br>E. menjaga kekuatan           |
| 3. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut ....<br>A. kekuatan<br>B. kelincuhan<br>C. kelentukan   | 10. Manfaat olahraga secara teratur adalah untuk....<br>A. menyembuhkan penyakit<br>B. meningkatkan kesehatan<br>C. menghilangkan rasa malas<br>D. membesarkan tulang<br>E. membuat rasa nyaman |
| 4. Berikut ini latihan untuk meningkatkan kecepatan ialah ....<br>A. sit up<br>B. push up<br>C. pull up  | 11. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut....<br>A. kecepatan<br>B. kelincuhan<br>C. kekuatan  |
| 5. Latihan mengangkat tubuh dengan tangan memegang palang tunggal dalam kebugaran jasmani disebut ....<br>A. pull up<br>B. shuttle run<br>C. push up   | 12. Latihan push up bertujuan untuk menguatkan....<br>A. otot pinggul<br>B. otot tungkai<br>C. otot perut   |
| 6. Lari bolak balik sering disebut lari ....<br>A. jogging<br>B. squat jump<br>C. shuttle run  | 13. Berikut ini yang tidak termasuk komponen kebugaran jasmani adalah....<br>A. kekuatan<br>B. keseimbangan<br>C. daya tahan  |
| 7. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan disebut latihan....<br>A. kelenturan<br>B. kekuatan<br>C. keseimbangan                            | 14. Latihan yang berguna untuk menguatkan otot perut adalah...<br>A. sit up<br>B. squat thrust  |
|  | D. squat jump<br>E. back up   |

- C. push up
15. Menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain merupakan latihan untuk meningkatkan....  
A. Reaksi  
B. Ketepatan  
C. Koordinasi  
D. Keseimbangan  
E. Kecepatan
16. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...  
A. Meningkatkan pertumbuhan badan  
B. Meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh  
C. Menanggulangi serangan penyakit  
D. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh  
E. Meningkatkan kecerdasan
17. Seorang atlet lari bolak-balik dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih...  
A. Kelenturan  
B. Kekuatan  
C. Ketepatan  
D. Kelincahan  
E. Keseimbangan
18. Setelah kita melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan yang dinamakan ....  
A. Warning up  
B. Wining stude  
C. Stretching  
D. Cool down  
E. Conditioning
19. Dibawah ini yang bukan merupakan jenis kecepatan dalam unsur kebugaran jasmani adalah..  
A. Kecepatan sprint  
B. Kecepatan reaksi  
C. Kecepatan bergerak  
D. Kecepatan otot  
E. Kecepatan berfikir
20. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan  
A. Kemampuan menahan tahanan luar  
B. Teknik  
C. Kesehatan  
D. Elastisitas otot  
E. Peralatan
21. Memanah, bowling, billiard dan latihan menembak merupakan beberapa contoh cabang olahraga yang membutuhkan dan mengandalkan...  
A. Kecepatan  
B. Kelenturan  
C. Ketepatan  
D. Daya Tahan  
E. Koordinasi
22. Dalam memilih dan memutuskan makanan apa yang akan kita makan, terdapat beberapa aspek yang menjadi pertimbangan agar kebugaran Jasmani kita terjaga, kecuali  
A. Kandungan gizi  
B. Bahan makanan yang berkualitas dan layak dikonsumsi  
C. Makanan bergizi  
D. Cara pengolahan makanan  
E. Makanan yang mahal
23. Suatu latihan pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur-angsur disesuaikan kemajuan dan kemampuan atlet adalah...  
A. Prinsip Overload  
B. Prinsip Konsistensi  
C. Prinsip Spesifikasi  
D. Prinsip Progresif  
E. Prinsip Sirkuit
24. Lari menaiki bukit sering disebut dengan nama ....  
A. Jogging  
B. Shuttle run  
C. Down hill  
D. Up hill  
E. Real time
25. Saat melakukan back up posisi tubuh ialah ....  
A. Berdiri lurus  
B. Telentang  
C. Tengkurap  
D. Miring kesamping  
E. Tergantung
26. Di bawah ini contoh latihan kekuatan, kecuali....  
A. Memutar punggung ke samping  
B. Gerakan push-up  
C. Mendorong dinding  
D. Tarik-menarik dengan teman tanpa alat  
E. gerakan Bench Press
27. Latihan keseimbangan sangat berkaitan erat dengan unsur ....  
A. Kelenturan  
B. Keterampilan  
C. Daya tahan  
D. Kekuatan  
E. Kecepatan
28. Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain disebut...  
A. Biomekanika  
B. Fisiologis  
C. Anatomis  
D. Pendidikan jasmani  
E. Kebugaran jasmani
29. Latihan untuk melatih daya ledak otot tungkai..  
A. Front jump  
B. Vertical jump  
C. Side jump  
D. Sit up  
E. Side Kick
30. Cabang olahraga yang paling baik untuk meningkatkan daya tahan paru jantung adalah ....  
A. Bulu tangkis  
B. Bola voly  
C. Bersepeda  
D. Jogging  
E. Jumping Rope
31. Dari gambar di bawah ini manakah lapangan Bola basket yang berstandart nasional...  
A.  D.   
B.  E.   
C. 
32. Pemain bola voli yang bertugas menahan serangan dari lawan disebut ....  
A. libero  
B. kicker  
D. toser  
E. server

C. smash

33. Permainan bola voli diciptakan oleh ...  
A. James A. Naismith      D. William G. Morgan  
B. Hasley. T      E. Thomas ALfa Edison  
C. M. Luther
34. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...  
A. 20 m x 11 m      D. 20 m x 8 m  
B. 18 m x 11 m      E. 18 m x 9 m  
C. 14 m x 25 m
35. Induk organisasi bola voli seindonesia adalah ...  
A. PBVSI      D. IPSI  
B. FIVB      E. PASI  
C. PSSI
36. Pada permulaan pertandingan sepak bola, tendangan dimulai dari tengah lapangan oleh dua orang pemain yang dinamakan ....  
A. Free kick      D. Off side  
B. Corner kick      E. Kick off  
C. Penalty Kick
37. Induk organisasi sepak bola Indonesia yaitu ....  
A. PSIS      D. PASI  
B. PSSI      E. IPSI  
C. PBSI
38. Orang yang menciptakan permainan bola basket yaitu....  
A. John Lock      D. Newton  
B. Gulix      E. James A. Naismith  
C. William Morgan
39. Anggota tubuh yang tidak diperbolehkan untuk digunakan dalam bola dalam sepak bola yaitu ....  
A. dada      D. kepala  
B. tangan      E. paha  
C. kaki
40. Dalam permainan bola basket, melempar bola pantul dinamakan dengan istilah ....  
A. hook pass      D. long pass  
B. chest pass      E. hook pass  
C. bounce pass
41. Yang dimaksud dengan minuman sehat adalah....  
A. Air yang cukup mengandung mineral dan bebas dari racun/bibit penyakit  
B. Air yang tidak mengandung mineral dan bebas dari racun/bibit penyakit  
C. Air yang cukup mengandung mineral dan mengandung racun/bibit penyakit  
D. Air yang tidak mengandung mineral dan tidak mengandung racun/bibit penyakit  
E. Air yang sudah rusak dan bebrbau tajam
42. Dibawah ini manakah yang merupakan lapangan pertandingan Bola Basket



D.



B.



E.



C.



43. Yang tidak termasuk fungsi dari melakukan aktivitas olahraga rutin adalah...  
A. Meningkatkan stres  
B. Memantapkan kesehatan fisik dan mental  
C. Menurutnya tingkat depresi  
D. Berkurangnya kegelisahan  
E. Menjadi sehat dan kuat
44. Hal yang dapat disebabkan karena kekurangan nutrisi makanan adalah...  
A. Mampu berkafitfas dengan baik  
B. Sehat, kuat dan bersemangat  
C. Lambat dalam berfikir  
D. Cerdas  
E. Lincih
45. Penghasil insulin dalam tubuh yakni . . . .  
A. Jantung      D. Otak  
B. Pankreas      E. Paru-paru  
C. Hati
46. Dibawah ini yang tidak menjadi pemicu resiko Diabetes Melitus menjadi bertambah tinggi yaitu . . . .  
A. Menggunakan gula rendah kalori  
B. Pemanis buatan yang terdapat pada minuman  
C. Minum sirup dengan keadaan fruktosa tinggi  
D. Minum soda dalam keadaan perut kosong  
E. mengkonsumsi banyak Karbohidrat
47. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya...  
A. Meningkatkan nilai-nilai sosial  
B. Meningkatkan nilai-nilai keadilan  
C. Meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan  
D. Meningkatkan HDL (Kolesterol yang baik)  
E. Meningkatkan kecerdasan
48. Berikut ini bukan termasuk manfaat istirahat adalah...  
A. Melepaskan lelah  
B. Memberikan kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru  
C. Membina kesegaran dan kekuatan  
D. Kurang semangat dalam bekerja  
E. Recovery Cidera
49. Salah satu cara untuk menghindari penyakit adalah...  
A. Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit  
B. Mengobati penyakit  
C. Mempunyai dokter pribadi  
D. Bertempat tinggal di perkotaan  
E. Mandi dengan anti Bakteri
50. Sebelum kita berolahraga alangkah baiknya kita melakukan.....  
A. Fly Run      D. Warming Up  
B. Shutle Run      E. Jumping Ground

## C. Cooling Down