

**LEMBAR SOAL**  
**PENILAIAN TENGAH SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..**

Satuan Pendidikan : **SMAN .....**  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : XII / 2 (Dua)  
Waktu :  
Hari dan Tanggal :  
Kurikulum : 2013

**Petunjuk :**

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban

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

1. Kesegaran jasmani merupakan nama lain dari....
  - a. sehat jasmani
  - b. latihan jasmani
  - c. kekuatan jasmani
  - d. tolak ukur jasmani
  - e. kebugaran jasmani
2. Latihan lari jarak pendek bertujuan untuk meningkatkan....
  - a. Kelincahan
  - b. Kecepatan
  - c. keseimbangan
  - d. kekuatan
  - e. daya tahan
3. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut...
  - a. interval training
  - b. ketepatan
  - c. kekuatan
  - d. kecepatan
  - e. kelentukan
4. Peralatan utama pada senam lantai adalah...
  - a. Matras
  - b. Dada
  - c. simpai
  - d. pita
  - e. hola hop
5. Arah gerakan meroda menuju arah adalah....
  - a. ke depan
  - b. Menyilang
  - c. menyamping
  - d. di tempat
  - e. ke atas
6. Teknik memukul bola tenis meja gerakan mendorong disebut....
  - a. Drive
  - b. push
  - c. services
  - d. spin

- c. Chop
- 7. Skor maksimal dalam permainan tenis meja dengan rallypoint yaitu....
  - a. 10
  - b. 11
  - c. 21
  - d. 25
  - e. 31
- 8. Menugaskan seorang pemain untuk menjaga seorang lawan jenis pertahanan....
  - a. Daerah
  - b. satu lawan satu
  - c. Gabungan
  - d. reverse
  - e. diamond
- 9. Berikut susunan pertahanan bola basket, kecuali....
  - a. 2-1-2
  - b. 3-2
  - c. 2-3
  - d. 1-2-2
  - e. 1-1-3
- 10. Cara mencetak skor dalam bola basket dapat dilakukan dengan...
  - a. mendribel bola
  - b. mencegah lawan memasukan bola
  - c. memasukan bola ke keranjang lawan
  - d. melakukan batting
  - e. melempar bola ke teman
- 11. Induk organisasi pencak silat indonesia adalah....
  - a. Pesilat
  - b. IPSI
  - c. PRSI
  - d. persinar
  - e. PHSI
- 12. Elakan yang dilakukan dengan mengelakan diri dari derangan lurus depan dan samping adalah elakan....
  - a. Lurus
  - b. samping
  - c. Atas
  - d. bawah
  - e. kiri
- 13. Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menangkis tendangan depan adalah....
  - a. Tangan
  - b. siku
  - c. Lutut
  - d. telapak kaki
  - e. telapak tangan
- 14. Gerakan tangkisan merupakan salah satu gerakan dari....
  - a. Hindaran
  - b. Serangan
  - c. Tendangan
  - d. belaan
  - e. pukulan
- 15. Teknik tangkisan pada tendangan samping adalah...
  - a. tangkap bola
  - b. Benturan
  - c. tangkap kaki
  - d. bentur kaki
  - e. tangkap samping
- 16. Gerakan pivot berguna untuk....
  - a. menguasai jalannya permainan
  - b. melakukan pergerakan dengan cepat
  - c. melakukan pertahanan dengan baik
  - d. penguasaan bola lebih lama
  - e. melindungi bola dari serangan lawan
- 17. Dalam permainan tenis meja seorang dinyatakan menang apabila kedudukan skor....
  - a. 20-20
  - b. 20-22
  - c. 10-11
  - d. 9-11
  - e. 13-15



adalah....

- |          |         |
|----------|---------|
| a. Smash | d. chop |
| b. block | e. push |
| c. spin  |         |

30. Berikut formasi yang digunakan dalam zona defence dalam permainan bola basket, kecuali....

- |          |          |
|----------|----------|
| a. 2-1-2 | d. 4-2   |
| b. 2-3   | e. 2-2-1 |
| c. 3-2   |          |