

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. Kesegaaran 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
 - d. services
 - e. 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 mencatat 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. Tekhik 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

18. Tenis meja atau pingpong tunggal adalah suatu olahraga dimainkan oleh....orang
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 1
19. Pukulan dengan gerakan mendorong sikap bet terbuka dinamakan pukulan....
 - a. Forehand
 - b. backhand
 - c. Push
 - d. Drive
 - e. services
20. Lapangan tenis meja memiliki lebar....cm
 - a. 152,5
 - b. 156,5
 - c. 160,5
 - d. 164,5
 - e. 168,5
21. Petugas pemberangkatan lari disebut...
 - a. ketua pertandingan
 - b. petugas skor
 - c. Timer
 - d. starter
 - e. panitia
22. Pergerakan cepat dengan salah satu kaki selalu menyentuh lintasan disebut...
 - a. jalan cepat
 - b. lari cepat
 - c. lari jarak menengah
 - d. lari jarak jauh
 - e. lompat jauh
23. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas....
 - a. mencatat waktu
 - b. mengawasi pelari
 - c. juri kedatangan
 - d. memberangkatkan pelari
 - e. menghitung putaran lari
24. Teknik pendaratan yang tepat pada lompat jauh dengan menggunakan....
 - a. kaki kiri
 - b. kedua kaki
 - c. kaki kanan
 - d. tangan
 - e. kedua lutut
25. Berikut yang dinilai dalam lompat jauh yaitu....
 - a. mengukur ketangkasan
 - b. mengukur kekuatan
 - c. mengukur kelincahan
 - d. pencapaian jarak lompat yang setinggi-tingginya
 - e. pencapaian jarak lompat yang sejauh-jauhnya
26. Berikut cara-cara melakukan passing dalam permainan bola basket, kecuali...
 - a. overhead pass
 - b. chest pass
 - c. baseball pass
 - d. bounce pass
 - e. shooting pass
27. Pola 2-3 dalam permainan bola basket disebut pola...
 - a. Reserve
 - b. ault man
 - c. Diamond
 - d. zona defence
 - e. pattern
28. Pola permainan bola basket yang dilakukan dengan dua atau tiga operan kemudian dilanjutkan dengan melakukan tembakan disebut penyerangan kilat...
 - a. kilat
 - b. Bebas
 - c. kilat berpola
 - d. berpola
 - e. penyerangan spontan
29. Jenis pukulan yang biasa digunakan untuk mengembalikan pukulan push dan chop dari lawan

adalah....

- a. Smash
- b. block
- c. spin

- d. chop
- e. push

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

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

- d. 4-2
- e. 2-2-1