

SOAL UAS PENJAS KELAS 12 SEMESTER 1 KURIKULUM 2013

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, D dan E di bawah ini!

1. Pada pemain sepak bola seorang pemain diberi tugas khusus untuk menjaga seorang pemain lawan agar tidak memasuki daerah atau mengacaukan pertahanan adalah pertahanan

- A. individu
- B. daerah
- C. pertahanan campuran
- D. zona defence
- E. pertahanan bebas

Jawaban: A

2. Dalam permainan sepak bola pola pertahanan susunan pemain 5-3-2, berarti lima adalah

- A. pemain depan
- B. pemain tengah
- C. pemain gelandang
- D. pemain sayap
- E. pemain belakang

Jawaban: E

3. Dalam permainan bola basket penyerang yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, tergantung pada penguasaan teknik, kemampuan individu, dan kesempurnaan fisik setiap anggota regu disebut pola penyerangan

- A. berpola D. bervariasi
- B. cepat E. terprogram
- C. bebas

Jawaban: C

4. Pola dalam permainan sepak bola diterapkan dengan tujuan dapat menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan adalah pola

- A. penyerangan
- B. pertahanan
- C. gerakan tersusun
- D. pertahanan yang rapat
- E. mencari ruang kosong

Jawaban: A

5. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola ini dilakukan dengan susunan pemain 2-4-4, berarti dua pemain sebagai pemain

- A. penyerang D. tengah
- B. belakang E. gelandang
- C. sayap

Jawaban: B

6. Permainan bola voli yang menggunakan pola penyerangan dengan sistem 4Sm-2Su, berarti pemain set-uper sebanyak

- A. satu orang D. empat orang
- B. dua orang E. tidak ada
- C. tiga orang

Jawaban: B

7. Berikut ini adalah pola pertahanan terhadap servis dalam permainan bola voli

- A. 2 : 4 D. 3 : 2
- B. 0 : 6 E. A, B, dan C benar
- C. 1 : 5

Jawaban: E

8. Dalam permainan bola voli terdapat pola pertahanan servis dengan sistem 1:5.

Lima di sini berarti pemain

- A. smasher D. cadangan
- B. set-uper E. penerima servis
- C. universaler

Jawaban: E

9. Dalam permainan bola voli tiga orang pemain bertugas untuk memblok, satu orang bertugas mempertahankan daerah tengah, dan dua orang bertugas untuk mempertahankan daerah belakang, adalah pertahanan sistem

- A. 3:1:2 D. 1:3:2
- B. 3:2:1 E. 2:2:3
- C. 3:0:3

Jawaban: A

10. Negara yang pertama kali memperkenalkan permainan sepak bola adalah

- A. Jerman D. Inggris
- B. Prancis E. Italia
- C. Amerika

Jawaban: D

11. Penyerangan pada permainan bola basket yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu merupakan penyerangan

- A. berpola D. bervariasi
- B. cepat E. terprogram
- C. bebas

Jawaban: A

12. Asal mula permainan bola basket adalah dari

- A. Kananda D. Amerika Serikat
- B. Cina E. Jepang
- C. Inggris

Jawaban: A

13. Induk organisasi bola basket Indonesia adalah

- A. PBSI D. Percasi
- B. Perbasasi E. Perbasi
- C. IBSI

Jawaban: E

14. Induk organisasi bulu tangkis Indonesia dinamakan

- A. PBSI D. IPSI
- B. Percasi E. PBVSI
- C. PSIS

Jawaban: A

15. Dalam permainan bulu tangkis pukulan dengan tujuan untuk menempatkan bola sedekat mungkin dengan net dan secara cepat pada lapangan lawan adalah pukulan

- A. servis D. drive
- B. lob E. dropshot
- C. smes

Jawaban: E

16. Lari estafet atau lari sambung(lari beranting) adalah lari beregu yang terdiri atas orang dalam satu regu

- A. tiga D. enam
- B. empat E. tujuh
- C. lima

Jawaban: B

17. Pada lari sambung atau estafet, start yang digunakan untuk pelari pertama adalah start

- A. jongkok D. jongkok pendek
- B. melayang E. jongkok panjang
- C. berdiri

Jawaban: A

18. Pergantian tongkat ini dilakukan dengan cara penerima tongkat melihat (menoleh) kepada pelari pemberi tongkat adalah cara pergantian secara

- A. visual D. dijemput
- B. nonvisual E. A dan B benar
- C. dilempar

Jawaban: A

19. Perhatikan syarat pelari berikut ini!

- 1) Pelari harus memiliki kemampuan start yang cukup baik.
- 2) Harus memiliki berlari pada lintasan menikung.
- 3) Pelari harus merupakan pelari tercepat dari keempat pelari.
- 4) Harus mampu menempatkan diri sebagai pelari terdepan.

Syarat di atas adalah untuk pelari estafet yang

- A. pertama D. keempat
- B. kedua E. kelima
- C. ketiga

Jawaban: A

20. Panjang tongkat yang digunakan untuk lari estafet adalah

- A. 20 cm D. 35 cm
- B. 25 cm E. 40 cm
- C. 30 cm

Jawaban: C

21. Gerakan yang ada dalam lompat jangkit adalah gerakan

- A. berjingkat (hop) D. a,b, c benar
- B. melangkah (step) E. mendarat
- C. melompat (jump)

Jawaban: D

22. Agar dapat melakukan lompat jangkit dengan benar maka harus menguasai teknik dasar lompat jangkit berikut ini, kecuali

- A. berjingkat D. melayang
- B. melangkah E. hop dan step
- C. melompat

Jawaban: D

23. Jarak antara papan tumpu ke bak pasir dalam lompat jangkit adalah

- A. 9 meter D. 12 meter
- B. 10 meter E. 13 meter
- C. 11 meter

Jawaban: C

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

- A. menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama
- B. menolak satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain
- C. melompat dengan dua kaki
- D. melompat dengan kaki bergantian
- E. semua jawaban benar

Jawaban: A

25. Irama lompat jangkit yang benar adalah

- A. kiri kanan kiri lompat
- B. kiri kiri kiri lompat
- C. kanan kiri kanan lompat
- D. kanan kanan kanan lompat
- E. kanan kanan kiri lompat

Jawaban: E

26. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari

- A. Amerika Serikat D. Jepang
- B. Inggris E. Hongkong
- C. Indonesia

Jawaban: C

27. Pada olahraga pencak silat usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki disebut

- A. serangan D. pembelaan
- B. pukulan E. A dan B benar
- C. tendangan

Jawaban: A

28. Teknik pukulan dalam pencak silat berarti melakukan serangan dengan menggunakan

- A. tangan D. tongkat
- B. kaki E. tangan dan kaki
- C. gada

Jawaban: A

29. Gerakan dilakukan dengan tangan dari bawah ditekuk di depan dada dan memukul secara bergantian, adalah pukulan

- A. samping D. bandul
- B. melingkar E. atas
- C. depan

Jawaban: D

30. Dalam olahraga pencak silat suatu usaha pembelaan diri dari serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap pukulan atau tendangan lawan, disebut

- A. hindaran/elekan D. jatuhan
- B. tangkisan E. kuncian
- C. tangkapan

Jawaban: B

31. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah latihan kebugaran jasmani.

- A. manfaat D. prinsip
- B. hakikat E. tujuan
- C. bentuk

Jawaban: A

32. Kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut

- A. kelentukan D. kecepatan
- B. keseimbangan E. keluwesan
- C. kekuatan

Jawaban: C

33. Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu di dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut

- A. latihan kelentukan
- B. latihan kekuatan
- C. kondisi fisik
- D. latihan keseimbangan
- E. Tujuan latihan

Jawaban: C

34. Istilah lain kebugaran jasmani adalah

- A. cardio visiologycal fitness
- B. physical endurance
- C. fisiologycal fitness
- D. fitness
- E. physical fitness

Jawaban: E

35. Melindungi aktifitas seseorang dari kemungkinan cedera merupakan manfaat dari latihan

- A. keluwesan D. keseimbangan
- B. kecepatan E. kekuatan
- C. kelentukan

Jawaban: E

36. Kontraksi statis, yang merupakan kontraksi sekelompok otot yang dihasilkan tanpa menggerakkan anggota tubuh disebut kontraksi

- A. isometrik D. dinamis
- B. isokinetik E. otot
- C. isotonik

Jawaban: A

37. Latihan ini tidak memerlukan alat-alat yang khusus dan berharga mahal serta tidak memerlukan waktu yang lama adalah keuntungan latihan

- A. isometrik D. kontraksidinamis
- B. isokinetik E. kontraksi otot
- C. isotonik

Jawaban: A

38. Di bawah ini merupakan keuntungan latihan kontraksi isotonik, kecuali

- A. Ruang gerak dari latihan ini lebih luas sehingga memungkinkan tetap terlatihnya kelenturan tubuh
- B. Daya tahan ikut berkembang bersamaan dengan berkembangnya kekuatan
- C. Hasil latihan dapat terlihat dan dirasakan semakin hari semakin bertambah sehingga memberikan kepuasan
- D. Menggerakkan anggota tubuh terhadap suatu beban lain memberikan kepuasan daripada hanya menekankan suatu tahanan tanpa gerakan
- E. Latihan ini dapat dilakukan dalam berbagai posisi, kapan saja, dan di mana saja

Jawaban: E

39. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan

- A. beban D. lari jauh
- B. lari sprint E. shuttle run
- C. lari estafet

Jawaban: D

40. Lari yang dilakukan di dalam bebas disebut juga

- A. lari jarak jauh D. sirkuit training
- B. lari halang rintang E. cross country
- C. fartlek

Jawaban: A

Demikian terkait 40 soal [UAS Penjas kelas 12](#) semester 1 dan kunci jawaban, latihan soal [UAS PJOK kelas 12](#) semester 1 tahun 2022.***