

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

Satuan Pendidikan : SMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : XI / 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. Cara melakukan awalan lempar cakram adalah...
 - a. Berlari
 - b. berjalan
 - c. Berputar
 - d. berjingkat
 - e. melompat
2. Pada waktu melepaskan cakram, jari paling akhir menyentuh cakram adalah...
 - a. ibu jari
 - b. Telunjuk
 - c. jari tengah
 - d. jari manis
 - e. kelingking
3. Pada waktu melempar cakram, posisi telapak tangan menghadap ke arah...
 - a. samping kanan
 - b. samping kiri
 - c. Atas
 - d. bawah
 - e. belakang
4. Upaya menahan serangan lawan dengan cara kontak langsung dinamakan...
 - a. Serangan
 - b. tendangan
 - c. Pukulan
 - d. hindaran
 - e. tangkisan
5. Berdasarkan fungsinya pencak silat dibedakan menjadi 4 macam, kecuali...
 - a. bela diri
 - b. kebatinan
 - c. Seni
 - d. olahraga
 - e. gaya-gayaan
6. Berikut yang merupakan teknik dasar pertahanan pencak silat, kecuali...
 - a. Tangkisan
 - b. Kuncian
 - d. elakan
 - e. pukulan

- c. hindaran
- 7. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah...
 - a. fisiological fitness
 - b. Fitness
 - c. physical fitness
 - d. physical endurance
 - e. cardio fitness
- 8. Tujuan utama kebugaran jasmani adalah...
 - a. meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. meningkatkan kelentukan persendian
 - c. meningkatkan kecepatan
 - d. meningkatkan kekuatan otot
 - e. mempertahankan dan menyelaraskan tubuh sehari-hari
- 9. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah...
 - a. push-up
 - b. back-lift
 - c. sit-up
 - d. squat-jump
 - e. shuttle-run
- 10. Pendaratan yang baik dilakukan dengan keadaan...
 - a. Lentur
 - b. Kaku
 - c. tegang
 - d. pasif
 - e. kerja keras
- 11. Setiap gerak senam irama diawali dan diakhiri dengan...
 - a. Tersenyum
 - b. menari-nari
 - c. Hormat
 - d. sikap sempurna
 - e. bebas bergerak
- 12. Latihan senam ritmik yang teratur akan meningkatkan...
 - a. kelelahan tubuh
 - b. penyakit jantung
 - c. denyut nadi
 - d. efisiensi kerja jantung
 - e. jumlah cairan tubuh
- 13. Zijpas dalam senam irama disebut juga langkah...
 - a. Silang
 - b. samping
 - c. lingkaran
 - d. pantul
 - e. berirama
- 14. Pada saat memegang tolak peluru, titik berat peluru berada pada...
 - a. telapak tangan
 - b. ibu jari
 - c. ibu jari dan jari kelingking
 - d. seluruh tangan
 - e. jari kelingking
- 15. Jari yang memegang peranan dalam melempar lembing gaya amerika adalah...
 - a. Jempol
 - b. Tengah
 - c. jari manis
 - d. telunjuk
 - e. kelingking
- 16. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh dalam permainan bola basket adalah..
 - a. chest pass
 - b. side pass
 - c. overhead pass
 - d. jveline pass
 - e. bound pass
- 17. Indonesia resmi menjadi anggota federasi tenis meja internasional...
 - a. 1950
 - b. 1951
 - c. 1960
 - d. 1961
 - e. 1970
- 18. Induk organisasi tenis meja internasional adalah...

- a. FINA
 - b. ITTF
 - c. FIBA
19. Cara memegang bettenis meja dinamakan...
- a. Stroke
 - b. Drive
 - c. grip
 - d. loop
 - e. chop
20. Dalam permainan tenis meja, posisi badan menghadap penuh kemeja disebut...
- a. Smash
 - b. Service
 - c. square stance
 - d. passing
 - e. blocking
21. Teknik pukulan tenis meja dilakukan bola berada di sebelah kanan tubuh adalah...
- a. Forehand
 - b. backhand
 - c. Above
 - d. top
 - e. arrow
22. Diameter bola permainan tenis meja adalah...
- a. 20 mm
 - b. 30 mm
 - c. 40 mm
 - d. 50 mm
 - e. 60 mm
23. Olahraga tenis meja baru di kenal di indonesia tahun...
- a. 1990
 - b. 1910
 - c. 1920
 - d. 1930
 - e. 1940
24. Gaya menyamping di sebut gaya...
- a. o'brien
 - b. Flop
 - c. Scott
 - d. straddle
 - e. ortodox
25. Sikap badan yang benar akhir tolak peluru adalah...
- a. telentang ke belakang
 - b. condong ke samping badan
 - c. condong ke depan
 - d. condong ke samping kiri
 - e. condong ke samping kanan
26. Tujuan permainan bola basket adalah...
- a. memasukan bola ke ring lawan
 - b. menjaga daerah pertahanan
 - c. menunjukan teknik yang indah
 - d. menghalangi pergerakan lawan
 - e. memasukan ke ring lawan dan pertahankan daerah
27. Mengumpan bola basket yang dilakukan depan dada dinamakan...
- a. chest pass
 - b. bounce pass
 - c. baseball pass
 - d. overhead pass
 - e. under pass
28. Melempar bola basket kepada teman satu team di sebut istilah...
- a. dribbling
 - b. shooting
 - c. Pivot
 - d. lay up
 - e. passing
29. Pertandingan bola basket dapat dimainkan 2x20 menit atau juga dimainkan dengan...

- a. 4 x 8 menit
 - b. 4 x 10 menit
 - c. 4 x 12 menit
 - d. 4 x 14 menit
 - e. 4 x 15 menit
30. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah...
- a. PERBASI
 - b. FIBA
 - c. BWF
 - d. ITTF
 - e. FIFA