

**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. berjingkak
    - 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
    - c. Elakan
    - d. elakan
    - e. pukulan

- c. hindaran
- 7. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah...
  - a. fisiologycal 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. lingkar
  - 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. Tekhnik yang digunakan mengoper bola jarak jauh dalam permainan bola basket adalah..
  - a. chest pass
  - b. side pass
  - c. overhead pass
  - d. jeveline 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
  - d. BWF
  - e. FIFA

19. Cara memegang banting tenis 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. orthodox

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. menunjukkan 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...

**WEBSITE : [www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)**

- 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