

Soal Penjaskes Kelas 10 SMA/MA Semester 1

Berikut ini memberikan Soal Penjaskes Kelas 10 SMA/MA

PETUNJUK UMUM

1. Tulis namamu di sudut kanan atas
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a,b atau c didepan jawaban yang benar !

1. Melakukan awalan dengan langkah ancing-ancing lebar dan datar merupakan salah satu cara melakukan....

- a. smash
- b. umpan
- c. menyerang
- d. pertahanan
- e. blok

Jawaban: a

2. Tindakan menghadang bola atau menghalangi smasher yang sedang melakukan smash disebut....

- a. blok
- b. spike pelan
- c. tip
- d. toss
- e. servis

Jawaban: a

3. Tinggi net bola voli untuk putra adalah....

- a. 3 meter
- b. 2 meter
- c. 1 meter
- d. 2,43 meter
- e. 4 meter

Jawaban: d

4. Keberhasilan suatu blok ditentukan oleh ketinggian....

- a. loncatan
- b. smash
- c. langkah
- d. pukulan
- e. tolakan

Jawaban: a

5. Organisasi bola voli Indonesia adalah....

- a. Perbasi
- b. Perbakin
- c. PSSI
- d. PBVSI
- e. PBSI

Jawaban: d

6. Teknik smash biasanya menggunakan langkah 3-5 dengan irama....

- a. cepat
- b. pelan
- c. teratur
- d. sedang
- e. tetap

Jawaban: b

7. Pukulan bola yang menukik ke arah lapangan lawan adalah....

- a. blok
- b. smash
- c. servis
- d. tip
- e. passing

Jawaban: b

8. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan merupakan teknik...

- a. shooting
- b. overhead pass
- c. set shoot
- d. jump shoot
- e. long shoot

Jawaban: c

9. Kedua tangan yang memegang bola dalam keadaan melayang adalah cara melakukan....

- a. set shoot
- b. lay up shoot
- c. overhead pass
- d. jump shoot
- e. bloking

Jawaban: c

10. Saat menerima bola dalam keadaan melayang merupakan salah satu cara melakukan....

- a. set shoot
- b. lay up shoot
- c. jump shoot
- d. shooting
- e. smash

Jawaban: a

11. Pukulan batter yang dapat ditangkap oleh fielder, mengakibatkan....

- a. short stop
- b. batter out
- c. home plate
- d. full base
- e. force out

Jawaban: b

12. Penjaga lapangan yang dapat menyentuh base sebelum pelari adalah....

- a. force out
- b. full base
- c. home plate
- d. short stop
- e. batter out

Jawaban: a

13. Merubah keadaan nilai, hitungan ball, dan strike merupakan tugas....

- a. pemain
- b. penjaga lapangan
- c. pemain cadangan
- d. regu lawan
- e. wasit

Jawaban: d

14. Cara dan teknik memukul yang baik adalah....

- a. memegang stik dengan benar
- b. melempar bola lambung secara keras
- c. tangan kanan memegang bola
- d. tangan kanan diputar
- e. membelakangi arah pukulan

Jawaban: a

15. Usaha batter untuk melakukan pukulan ke arah first base disebut....

- a. sacrifice bunt
- b. hit and run
- c. the steal
- d. sacrifice fly
- e. deffensive strategy

Jawaban: a

16. Siasat yang digunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok untuk menyerang lawan disebut....

- a. taktik penyerangan
- b. taktik pertahanan
- c. taktik mematikan dengan pasti
- d. taktik mati terpaksa
- e. taktik mematikan lebih dari satu

Jawaban: a

17. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan disebut....

- a. taktik
- b. siasat
- c. strategi
- d. pertahanan
- e. penyerangan

Jawaban: c

18. Taktik hit and run dilakukan oleh batter untuk membantu....

- a. batter
- b. base runner
- c. base 1
- d. base 3
- e. pitcher

Jawaban: b

19. Taktik sacrifice harus dilakukan oleh seorang batter yang baik karena harus memukul bola melambung ke arah....

- a. base 2
- b. base 3
- c. base 4
- d. outfielder
- e. fielder

Jawaban: d

20. Siasat yang dilakukan oleh pelari di base, yaitu....

- a. single steal
- b. double steal
- c. the steal
- d. sacrifice fly
- e. hit and run

Jawaban: c

21. Lari jarak menengah adalah lari yang menempuh jarak....

- a. 800 m
- b. 700 m
- c. 1.000 m
- d. 400 m
- e. 200 m

Jawaban: a

22. Batas jarak awalan pada lompat jauh adalah....

- a. 25-40 m
- b. 30-45 m
- c. 50-55 m
- d. 55-60 m
- e. 65-70 m

Jawaban: b

23. Di bawah ini merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan seseorang dalam berlari, kecuali....

- a. daya tahan
- b. efisiensi gerak lari
- c. distribusi energi
- d. power
- e. start

Jawaban: e

24. Memiliki daya tahan kardio respiratori yang baik dan lebih banyak merupakan ciri-ciri pelari jarak....

- a. jauh
- b. pendek
- c. dekat
- d. sedang
- e. tinggi

Jawaban: a

25. Dalam lari jarak menengah, start yang dipakai adalah start....

- a. berdiri
- b. jongkok
- c. duduk
- d. lari
- e. melayang

Jawaban: a

26. Berikut ini yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah, kecuali....

- a. gerakan keseluruhan
- b. posisi tubuh
- c. ayunan lengan
- d. kontak kaki
- e. melewati garis finish

Jawaban: e

27. Dalam maju, sementara kedua tangan lurus adalah teknik....

- a. lompat jauh
- b. lari jarak menengah
- c. memasuki garis finish
- d. melangkah
- e. gerakan lari

Jawaban: c

28. Bagian kaki yang mengenai tanah ketika melakukan lari adalah....

- a. telapak kaki bagian depan
- b. telapak kaki bagian belakang
- c. telapak kaki bagian depan
- d. telapak tangan bagian belakang
- e. seluruh telapak kaki

Jawaban: a

29. Lebar tempat mendarat minimum dalam lompat jauh adalah....

- a. 2,75 m
- b. 2,8 m
- c. 3 m
- d. 4 m
- e. 4,5 m

Jawaban: a

30. Lebar lintasan awalan pada lompat jauh adalah....

- a. 1, 21 m
- b. 1, 22 m
- c. 1,23 m
- d. 1,32 m
- e. 2, 14 m

Jawaban: b

31. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara tidak melangkah tetapi dengan menggeser badan disebut...

- a. tangkisan
- b. tendangan
- c. elakan
- d. serangan
- e. pukulan

Jawaban: c

32. Tujuan elakan bawah adalah mengelakkan diri dari serangan...

- a. bagian atas
- b. lurus, depan, atas, dan samping
- c. badan sebelah bawah
- d. depan dan samping
- e. lurus, depan, dan samping

Jawaban: a

33. Awal gerakan pada saat memukul adalah....

- a. kedua tangan mengepal berada di samping
- b. pandangan ke depan
- c. angkat lutut setinggi sasaran
- d. berdiri dengan kuda-kuda
- e. berdiri dengan posisi bergerak

Jawaban: d

34. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan sasaran adalah...

- a. elakan
- b. pukulan
- c. tendangan
- d. serangan
- e. tangkisan

Jawaban: e

35. Serangan lengan atau tangan lazim disebut....

- a. tendangan
- b. pukulan
- c. serangan
- d. tangkisan
- e. elakan

Jawaban: b

36. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki, yaitu....

- a. serangan
- b. pukulan
- c. hindaran
- d. elakan
- e. hindaran sisi

Jawaban: c

37. Dalam praktiknya pertandingan pencak silat dilangsungkan dalam...

- a. dua babak
- b. tiga babak
- c. empat babak
- d. lima babak
- e. enam babak

Jawaban: b

38. Tangkisan siku terdiri atas tangkisan....

- a. dua lengan
- b. dua kaki
- c. kaki
- d. tangan

e. siku dalam dan luar

Jawaban: e

39. Serangan tangan arah bawah meliputi...

a. bandul dan canggah

b. pedang dan tampar

c. tebak dan tinju

d. tinju dan dorong

e. tampar dan bandul

Jawaban: a

40. Tangkisan luar yang dilakukan dari arah....

a. dalam ke luar

b. luar ke dalam

c. bawah ke atas

d. atas ke bawah

e. luar ke bawah

Jawaban: a

41. Dalam interval training lambat, intensitas latihannya maksimal adalah...persen

a. 90

b. 80

c. 75

d. 60

e. 50

Jawaban: c

42. Dalam interval training tingkat kerja anaerobik waktu istirahatnya adalah....

a. 3-5 kali

b. 30-90 kali

c. 5-10 kali

d. 11-15 kali

e. 20-25 kali

Jawaban: c

43. Sistem latihan yang bertujuan untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang, yaitu....

a. jogging

b. fartlek

c. aerobik

d. cross country

e. interval training

Jawaban: b

44. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih olahraga untuk para...

a. atlet

b. wanita

c. pria

d. orang tua

e. anak-anak

Jawaban: a

45. Pemulihan tenaga kembali bagi seorang atlet dalam proses latihan merupakan salah satu tujuan dari....

a. fartlek

b. jogging

c. aerobik

d. cross country

e. interval training

Jawaban: c

46. Ters lari selama 12 menit disebut tes...

a. jogging

b. aerobik

c. senam

d. SKJ

e. interval training

Jawaban: b

47. Tes kesegaran jasmani angkatan laut disebut juga...

a. aerobik

b. navy standard physical fitness tes

c. army air force physical fitness test

d. cross country

e. interval training

Jawaban: b

48. Suatu sistem latihan yang diselingi oleh masa-masa istirahat, disebut....

a. fartlek

b. jogging

c. cross country

d. interval training

e. aerobik

Jawaban: d

49. Lamanya latihan, bebas latihan, ulangan melakukan latihan, dan masa istirahat melakukan setiap repetisi latihan adalah...

a. tujuan farlek

b. tujuan interval training

c. faktor interval training

d. kegunaan cross contry

e. faktor cross country

Jawaban: c

50. Seorang wanita umur 30 tahun lari dalam 12 menit berhasil menempuh jarak 1,83 km. Itu berarti kategori kebugarannya adalah....

a. sangat kurang

b. kurang

c. sedang

d. baik

e. baik sekali

Jawaban: b

51. Berikut ini yang merupakan senam alat putra adalah....

a. kuda-kuda

b. kuda-kuda lompat

c. balok keseimbangan

d. palang bertingkat

e. palang ganda

Jawaban: b

52. Dalam senam alat diperlukan...

a. kecemasan

b. keberanian

c. disiplin

d. patuh

e. konsisten

Jawaban: b

53. Salah satu hal yang harus diperhatikan saat melakukan lompatan dengan menggunakan peti lompat yang rendah dan meningkat ke peti yang agak tinggi adalah....

a. awalan tolakan dua kaki

- b. cara mengambil awalan
- c. cara melewati kaki di atas peti
- d. sikap mendarat
- e. tahap latihan lompat kangkang

Jawaban: c

54. Palang sejajar dalam senam alat disebut....

- a. vaulting horse
- b. rings
- c. parallel bars
- d. horizontal
- e. pommel horse

Jawaban: c

55. Lompat kangkang dengan panggul lurus disebut....

- a. stat
- b. lay out
- c. jumping
- d. lay up
- e. sit jump

Jawaban: b

56. Dalam memeragangkan teknik keterampilan melompat di atas peti lompat, pada saat berlari ujung jari kaki menghadap...

- a. ke samping
- b. ke bawah
- c. belakang
- d. ke atas
- e. ke depan

Jawaban: b

57. Panggul kurang diangkat sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas, merupakan kesalahan pada saat melakukan....

- a. lompat kangkang dengan panggul
- b. lompat kangkang panggul lurus
- c. lompat jongkok panggul lurus
- d. lompat jongkok
- e. lompat jongkok panggul ditekuk

Jawaban: b

58. Ketiak melakukan lompatan, badan membentuk satu garis lurus dan membuat sudut antara...

- a. 20o – 30o
- b. 40o – 50o
- c. 45o – 50o
- d. 60o – 70o
- e. 7o – 80o

Jawaban: a

59. Salah satu cara melakukan lompat kangkang panggul adalah...

- a. sambil mengangkat panggul, ayunkan tungkai tinggi di atas horizontal
- b. angkat panggul tinggi-tinggi
- c. mendarat dengan kedua kaki rapat, lutut agak ditekuk
- d. tolakan tangan, angkat dada, dan kepala ke atas
- e. setelah lurus cepat tarik lutut ke depan

Jawaban: d

60. Dalam berlatih lompat kangkang di atas peti lompat, balok lompat kangkang di atas peti lompat, balok lompat harus dalam posisi....

- a. berdiri setinggi kepala
- b. dibalik setinggi kepala
- c. melintang setinggi dada
- d. miring setinggi dada
- e. direbahkan

Jawaban: c

61. Kelentukan tubuh dalam gerakan akan diperoleh berkat....

- a. kerja keras
- b. usaha
- c. kerja sama
- d. latihan
- e. fokus

Jawaban: d

62. Di bawah ini adalah bagian-bagian dalam latihan senam ritmik, kecuali....

- a. jalan
- b. lari
- c. berguling
- d. lompat
- e. ayunan

Jawaban: c

63. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmik secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu....

- a. 15 menit
- b. 20 menit
- c. 25 menit
- d. 30 menit
- e. 35 menit

Jawaban: d

64. Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmik aerobik sebanyak....

- a. satu kali
- b. dua kali
- c. tiga kali
- d. empat kali
- e. lima kali

Jawaban: c

65. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga....

- a. permainan
- b. senam
- c. atletik
- d. bela diri
- e. rekreasi

Jawaban: b

66. Latihan pemanasan dalam senam ritmik mempunyai tujuan yang bersifat....

- a. memusingkan
- b. melelahkan
- c. menormalkan
- d. menyusahkan
- e. menggembirakan

Jawaban: b

67. Bangsa yang membawa senam ke Indonesia adalah...

- a. Inggris
- b. Belanda
- c. Yunani
- d. Jepang
- e. Cina

Jawaban: b

68. Aktivitas ritmik dalam pelaksanaan gerakannya selalu berhubungan dengan...

- a. irama musik
- b. irama gerak
- c. ketukan
- d. hitungan
- e. gerakan

Jawaban: a

69. Jenis irama yang terbaik untuk melakukan gerakan mengayun yang lembut, tetapi jangan terlalu lambat adalah irama waltz...

- a. $\frac{3}{4}$
- b. $\frac{4}{4}$
- c. $\frac{4}{8}$
- d. $\frac{3}{8}$
- e. $\frac{6}{8}$

Jawaban: a

70. Bentuk latihan gerak tubuh sesuai dengan....

- a. musik
- b. lagu
- c. irama
- d. ketukan
- e. kelentukan tubuh

Jawaban: c

71. Renang gaya dada disebut juga...

- a. gerakan katak
- b. gerakan kupu-kupu
- c. gerakan bebas
- d. gaya dasar
- e. gaya punggung

Jawaban: a

72. Variasi posisi tubuh pada renang gaya dada disesuaikan dengan...

- a. struktur tubuh
- b. tinggi badan
- c. berat badan
- d. kedalaman kolam
- e. sikap

Jawaban: d

73. Waktu untuk memeriksa denyut nadi di leher adalah...

- a. 5 detik
- b. 10 detik
- c. 15 detik
- d. 20 detik
- e. 25 detik

Jawaban: b

74. Istilah asing dari gaya dada adalah...

- a. crawl
- b. back crawl
- c. breast stroke
- d. butterfly
- e. water trappen

Jawaban: c

75. Jika korban tidak bernapas, jepit hidungnya dengan...

- a. dua jari
- b. tiga jari
- d. lima jari
- e. enam jari

Jawaban: a

76. Gerakan lengan dalam renang gaya dada dilakukan secara...

- a. naik turun
- b. bergantian
- c. serempak
- d. bersamaan
- e. ke belakang terus

Jawaban: d

77. Aturan keselamatan merupakan suatu keharusan yang harus...

- a. ditaati
- b. dipatuhi
- c. diperhatikan
- d. dimanfaatkan
- e. diwajibkan

Jawaban: c

78. Teknik penyelamatan di mana memulai pernapasan hanya penekanan di dada disebut...

- a. RJP
- b. air way
- c. breathing
- d. teknik pertolongan
- e. stride jump

Jawaban: a

79. Teknik gerakan lengan dalam renang gaya dada harus dalam bidang...

- a. vertikal
- b. kolam
- c. dinding kolam
- d. horizontal
- e. air

Jawaban: d

80. Tendangan kaki dalam renang gaya dada dilakukan ke arah...

- a. depan
- b. samping
- c. atas
- d. bawah
- e. luar

Jawaban: b

81. Memahami kegiatan yang dilakukan merupakan salah satu faktor yang diperhatikan dalam hal....

- a. memilih perlengkapan
- b. memilih lokasi
- c. memilih peralatan
- d. penyelamatan
- e. pemeliharaan

Jawaban: b

82. Dalam melakukan penjelajahan di alam pegunungan, selain mental harus juga diperlukan kondisi fisik yang kuat, yaitu....

- a. kekuatan otot dan daya tabuh
- b. kaki yang kuat dan tahan panas
- c. kesehatan badan dan napas kuat
- d. kekuatan seluruh tubuh
- e. otot-otot seluruh tubuh kuat

Jawaban: a

83. Mengirimkan berita berupa tanda asap lebih tepat dilakukan pada...

- a. malam hari
- b. siang hari
- c. sore hari
- d. tempat terbuka
- e. tempat tertutup

Jawaban: b

84. Berikut ini yang tidak termasuk dalam macam-macam peralatan pertolongan yang digunakan adalah....

- a. peluit
- b. tanda asap
- c. cermin
- d. korek api
- e. kain tipis

Jawaban: b

85. Peralatan khusus yang digunakan untuk penjelajahan di alam pegunungan adalah....

- a. kompas dan peta
- b. tongkat dan tali
- c. tas dan ransel
- d. makanan dan minuman
- e. sepatu dan pakaian

Jawaban: a

86. Apabila terjadi halilintar atau cuaca buruk maka berlindunglah di.....

- a. bawah pohon
- b. tenda
- c. lapangan terbuka
- d. bawah menara kawat
- e. menara

Jawaban: c

87. Jenis tas yang digunakan dalam melakukan penjelajahan di alam pegunungan disebut...

- a. bag
- b. ponco
- c. ransel

d. terpal

e. bivak

Jawaban: c

88. Kegiatan di gunung termasuk keterampilan seseorang yang dikembangkan dalam bentuk rekreasi. Di bawah ini yang termasuk jenis keterampilan dalam pendakian gunung adalah....

a. olahraga

b. kegiatan kesenian

c. panjat tebing

d. camping

e. melihat pertandingan

Jawaban: c

89. Ruang kelas hendaknya memiliki jendela dan lubang angin minimal.... dari luas lantai

a. 10%

b. 20%

c. 30%

d. 40%

e. 25%

Jawaban: b

90. Udara, sinar matahari, maupun air merupakan lingkungan...

a. sosial

b. ekonomi

c. mental

d. biologis

e. fisik

Jawaban: e

91. Badan PBB yang menangani masalah kesehatan dunia adalah...

a. WHO

b. ILO

c. FAO

d. UNESCO

e. UNICEF

Jawaban: a

92. Nama lain dari penyakit kelamin sifilis adalah....

a. raja singa

- b. raja hutan
- c. raja rimba
- d. raja kera
- e. raja ular

Jawaban: a

93. Pergaulan bebas atau se*s bebas dalam negara maju disebut dengan istilah...

- a. free line
- b. free day
- c. free se*
- d. free man
- e. free girl

Jawaban: c

94. Masa inkubasi penyakit sifilis adalah...

- a. 1-3 minggu
- b. 2-4 minggu
- c. 3-5 minggu
- d. 4-6 minggu
- e. 5-7 minggu

Jawaban: e

95. Di bawah ini yang merupakan akibat kuman penyakit yang menyerang susunan saraf otak, kecuali...

- a. sakit kepala
- b. hilang ingatan
- c. getaran pada bibir
- d. pembengkakan pada leher
- e. lidah, jari, dan tangan kaku

Jawaban: d

96. Penyakit kelamin dengan gejala rasa neyeri saat buang air kecil adalah...

- a. AIDS
- b. raja singa
- c. sifilis
- d. kencing nanah
- e. TBC

Jawaban: d

97. Penyakit kelamin AIDS disebabkan oleh...

- a. HIV

- b. variola
- c. gonorrhoea
- d. ulcus mole
- e. granuloma

Jawaban: a

98. Penyakit sifilis disebabkan oleh bakteri....

- a. ulcus mole
- b. treponema pallidum
- c. spirochaeta
- d. neisseria gonorrhoea
- e. granuloma

Jawaban: b

99. Di bawah ini merupakan cara penularan penyakit AIDS, kecuali...

- a. air liur
- b. makanan
- c. keringat
- d. transfusi darah
- e. hubungan se*ks

Jawaban: c

100. Bakteri penyakit kencing nanah adalah...

- a. neisseria gonorrhoea
- b. treponema pallidum
- c. haemophilus ducreyi
- d. venereum
- e. donovania

Jawaban: a