

SOAL UTS PJOK KELAS 11 SEMESTER 1

Pilihlah jawaban yang tepat dan benar dengan menyilang huruf A, B, C, atau D!

1. Gerakan mendorong atau menggiring bola ke depan sambil berlari dan bola selalu dalam penguasaannya dalam permainan sepak bola di sebut

- A. passing D. dribbling
- B. juggling E. controlling
- C. shooting

Jawaban: D

2. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola bertujuan untuk

- A. meningkatkan permainan
- B. melaksanakan taktik yang ada
- C. memasukan bola ke gawang lawan
- D. menjaga gawang dari serangan lawan
- E. menambah daya tahan dari para pemain

Jawaban: C

3. Yang termasuk teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah

- A. lay-aup D. center power
- B. blocking E. walking in the air
- C. passing

Jawaban: C

4. Taktik bermain sepakbola yang menerapkan pola pertahanan dengan penjagaan daerah permainan di sebut

- A. cattenacio D. cattenacio
- B. total football E. zona marking
- C. counter attack

Jawaban: E

5. Yang bukan merupakan teknik dasar permainan sepakbola adalah

- A. shooting D. blocking
- B. heading E. passing
- C. dribling

Jawaban: D

6. Ketika pemain sedang berlangsung, wasit tidak perlu menghentikan pennainan untuk sementara waktu bila ada kejadian

- A. heading
- B. hands ball
- C. pelanggaran
- D. pemain cidera
- E. pemain terkena kartu

Jawaban: A

7. Dalam permainan sepakbola apabila terjadi tendangan penalti, bola tersebut menyentuh tiang gawang dan memantul kelapangan kemudian bola di tendang kembali oleh pemain yang sama dan terjadi gol maka gol tersebut dinyatakan

- A. syah
- B. tidak syah
- C. tendangan di ulang
- D. pemain dalam posisi offside
- E. pemain diberi kartu kuning

Jawaban: A

8. Pola pertahanan daerah dalam sepakbola disebut juga dengan istilah

- A. wall pass D. zona defence
- B. wing back E. double sweeper
- C. man to man

Jawaban: D

9. Dalam permainan bola basket, jika seorang pemain bertahan melakukan pelanggaran perseorangan didalam daerah bersyarat dengan mendorong penyerang saat melakukan dribble, maka wasit akan menghukum dengan

- A. Penalty D. free throw
- B. jump_ball E. tembakan bebas
- C. side throw

Jawaban: D

10. Teknik memutar bola dengan salah satu kaki sebagai poros pada pemain bola basket disebut.....

- A. pivot D. rebound
- B. lay-up E. shooting
- C. passing

Jawaban: A

11. Apabila dalam permainan bola basket seorang pemain saat menguasai bola tanpa sadar membawa bola tersebut melangkah tanpa melakukan dribble, maka wasit akan memberikan hukuman pelanggaran teknik berupa lemparan samping, dalam permainan bola basket pelanggaran diatas disebut

- A. foul out D. three second
- B. traveling E. double dribble
- C. free throw

Jawaban: B

12. Pemain yang bertugas sebagai penyerang dalam permainan bola voli disebut

- A. blocker D. pitcher
- B. set-upper E. smasher
- C. libero

Jawaban: E

13. Perhatikan gerakan berikut:

- 1) Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak dicondongkan ke depan.
- 2) Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak tangan yang lain.
- 3) Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan sikut iurus.
- 4) Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan tangan.
- 5) Setelah melakukan gerak operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap.

Gambar dan uraian di atas menjelaskan tentang permainan bolavoli teknik

- A. passing atas D. passing bawah
- B. smash E. service
- C. blocking

Jawaban: D

14. Dalam permainan bola voli posisi pemain yang berada didepan net dan bertugas sebagai penyerang utama dan melakukan smash adalah

- A. blocker D. libero
- B. set-uper E. spiker
- C. pengumpan

Jawaban: D

15. Pemain bola voli yang menempati posisi didepan net yang mempunyai tugas sebagai pengatur arah serangan dan memberikan umpan kepada penyerang utama adalah

- A. utility D. spiker
- B. libero E. set-uper
- C. blocker

Jawaban: E

16. Pada permainan bola voli seorang pemain dari regu A melakukan smash pemain dari regu B melakukan block maka poin dan servis akan diberikan pada regu A apabila

- A. bola keluar menyentuh pemain regu A
- B. bola jatuh diluar lapangan permainan regu B
- C. bola jatuh diluar lapangan permainan regu A
- D. bola jatuh didalam lapangan permainan Regu A
- E. bola jatuh dilapangan regu B pemain A menyentuh net

Jawaban: B

17. Berikut ini merupakan keuntungan dalam pegangan forehand dalam permainan bulutangkis

- A. pegangan raket kuat dan tidak mudah lepas

- B. pegangan raket ringan dan mudah dipindah
- C. pegangan raket mudah dilakukan dan dipindahkan
- D. pegangan raket mudah dilakukan dan mudah dilepas
- E. pegangan raket mudah dipindahkan dan mudah lepas

Jawaban: B

18. Pada permainan bola voli dengan sistem penentuan pemenang menggunakan the best of three games, jika terjadi kedudukanimbang 1-1, maka akan ditentukan dengan permainan set ketiga dengan batas nilai

- A. 8 point D. 21 point
- B. 10 point E. 25 point
- C. 15 point

Jawaban: C

19. Dalam Jari estapet 4 x 100 meter, start yang digunakan oleh pelari pertama, kedua, ketiga dan ke empat adalah

- A. start berdiri, start berdiri, start berdiri dan start berdiri
- B. start jongkok, start berdiri, start berdiri dan start berdiri
- C. start berdiri, start melayang, start berdiri dan start melayang
- D. start jongkok, start melayang, start melayang dan start melayang
- E. start melayang, start melayang, start melayang dan start melayang

Jawaban: B

20. Ada berapa macam gaya dalam bidang olah raga atletik nomor lompat tinggi yang sering dipakai dalam lomba. Berikut ini adalah beberapa macam gaya dalam lompat tinggi, salah satunya adalah

- A. gaya flop D. walking in the air
- B. gaya jongkok E. gaya menggantung
- C. gaya harimau

Jawaban: D

21. Teknik lompat tinggi dengan tahapan pada saat melakukan lompatan posisi badan diatas mistar memunggungi mistar adalah merupakan teknik gaya

- A. flop D. walking in the air
- B. gaya jongkok E. gaya menggantung
- C. gaya harimau

Jawaban: A

22. Pada peraturan lompat tinggi pelompat dinyatakan gagal atau gugur adalah pada saat melakukan lompatan pada ketinggian yang sama melakukan lompatan gagal sebanyak

- A. 1 kali D. 4 kali
- B. 2 kali E. 5 kali
- C. 3 kali

Jawaban: C

23. Lari awalan dalam lompat jauh akan mempengaruhi tolakan kaki dan hasil lompatan sehingga awal lompatanjauh sebaiknya
- A. lari dengan kecepatan sedang kemudian cepat
 - B. lari cepat setelah mendekati tumpuan kecepatan dikurangi
 - C. lari dengan kecepatan sedang dari awal sampai balok tumpuan
 - D. berlari dengan cepat dengan irama yang tetap sampai kebalok tumpuan
 - E. berlari dengan cepat kemudian berhenti sejenak saat mendekati balok tumpuan

Jawaban: D

24. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1. Usahakan ketahanan udara sekecil mungkin
- 2. Usahakan untuk bisa melayang di udara selama mungkin.
- 3. Kaki harus dipersiapkan saat ingin mendarat

Uraian dibawah ini menjelaskan tentang teknik lompat jauh pada tahap

- A. awalan D. mendarat
- B. sikap awalan E. melayang
- C. bertumpu

Jawaban: E

25. Dalam perlombaan lari estafet menggunakan dua bentuk / jenis start sehingga seorang pelari ketiga dalam pelaksanaan lari estafet menggunakan start

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

Jawaban: A

26. Untuk menentukan pemenang dalam perlombaan lompat tinggi berdasarkan peraturan lomba adalah apabila terjadi 2 pelompat mempunyai prestasi hasil lompatan yang sama, maka akan ditentukan dari

- A. jumlah lompatan saat itu
- B. jumlah lompatan yang sah yang dihasilkan
- C. prestasi lompatan pada kejuaraan sebelumnya
- D. hasil lompatan tertinggi pada babak kualifikasi
- E. jumlah lompatan gagal paling sedikit pada lompatan sebelumnya

Jawaban: B

27. Tiara adalah atlet lempar lembing putri. Saat melakukan langkah awalan dengan berlari kemudian dia melakukan gerakan langkah melompat sebelum melakukan lemparan. Atas dasar keterangan teknik tersebut, langkah awalan yang digunakan yani tersebut adalah

- A. hop step D. vertikal jump
- B. cross step E. langkah silang
- C. langkah lari

Jawaban: A

28. Sebelum melakukan latihan sebaiknya melakukan stretching / peregangan terlebih dahulu karena fungsi stretching/peregangan sebelum melakukan latihan selain untuk mencegah terjadinya cedera adalah untuk

- A. melenturkan otot dan sendi
- B. agar suhu tubuh menjadi panas
- C. mengkondisikan agar tubuh bugar
- D. menjaga tubuh agar tidak cepat letih
- E. memiliki daya tahan ketika melakukan aktivitas yang lama

Jawaban: A

29. Manfaat melakukan senam irama bagi kesehatan tubuh kita adalah

- A. meningkatkan kalori
- B. meningkatkan berat badan
- C. membuat keadaan gembira
- D. menurunkan kadar lemak
- E. meningkatkan tekanan jantung

Jawaban: E

30. Sebelum melakukan latihan sebaiknya melakukan stretching atau penguluran terlebih dahulu yang fungsinya selain untuk mencegah terjadinya cedera adalah untuk

- A. melenturkan otot dan sendi
- B. mengkondisikan agar tubuh segar
- C. menjaga suhu tubuh menjadi panas
- D. menjaga tubuh agar tidak cepat letih
- E. menjaga daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas yang lama

Jawaban: A

31. Gerakan senam lantai dengan teknik berguling kedepan sesuai dengan urutannya sesuai teknis saat melakukan gerakan guling kedepan setelah melakukan gerakan awalan berdiri adalah

- A. berguling menumpu dengan dua tangan diakhiri berdiri
- B. bertumpu dengan dua tangan berguling di akhiri berdiri
- C. bertumpu pada tengkuk berguling diakhiri gerakan berdin
- D. bertumpu dengan kepala berguling di akhiri gerakan berdiri
- E. berguling menumpu dengan tangan diakhiri gerakan berdiri

Jawaban: C

32. Gerakan langkah kaki ayunan lengan kombinasi gerak langkah kombinasi ayunan lengan merupakan beberapa teknik pada

- A. senam lantai D. senam sibuyung
- B. senam militer E. senam ketangkasan
- C. senam irama

Jawaban: C

33. Suatu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan dalam hal ini kecepatan (speed) sangat bervariasi, seperti tersebut dibawah ini yang salah satunya adalah

- A. lari lintas alam
- B. circuit training
- C. lari bolak balik atau shuttle run
- D. lari cross country naik turun bukit
- E. lari dengan durasi waktu yang cukup lama

Jawaban: C

34. Komponen fisik yang melibatkan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan bergerak cepat kearah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon disebut

- A. kekuatan D. kelincahan
- B. kelenturan E. keseimbangan
- C. kecepatan

Jawaban: C

35. Teknik gerakan dengan tangan atau handstand pada senam lantai harus dilakukan dengan teknik sebagai berikut

- A. berdiri terbalik dengan dahi sebagai tumpuan
- B. berdiri terbalik dengan kepala sebagai tumpuan
- C. berdiri terbalik dengan satu sebagai tumpuan
- D. berdiri terbalik yang di dahului dengan gerakan meroda
- E. berdiri terbalik dengan bertumpu pada kedua telapak tangan

Jawaban: E

36. Kemampuan otot untuk mengatasi suatu tekanan dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh disebut

- A. power D. kelincahan
- B. kekuatan E. keseimbangan
- C. kecepatan

Jawaban: B

37. Untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani harus memenuhi prinsip prinsip sesuai dengan ukuran latihan, dalam hal ini prinsip — prinsip latihan yang harus dipenuhi dalam ukuran latihan adalah seperti tersebut di bawah ini, kecuali

- A. beban latihan D. frekuensi latihan
- B. durasi latihan E. intensitas cahaya
- C. waktu latihan

Jawaban: A

38. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan berbagai aktivitas yang lain dinamakan

- A. fisiologis
- B. biomekanika
- C. kesehatan jasmani
- D. pendidikan jasmani
- E. kebugaran jasmani

Jawaban: E

39. Salah satu fungsi kesegaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk pelajar adalah

- A. menjaga stamina siswa
- B. membentuk pribadi siswa
- C. mengukur kemampuan siswa
- D. membidik siswa untuk menjaga kesehatan
- E. memberikan penilaian

Jawaban: D

40. Siasat yang dilakukan oleh seorang pemain dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik dan mental yang dilakukan dengan proses yang cepat untuk menghadapi masalah yang terjadi dalam suatu pertandingan. Taktik ini merupakan

- A. taktik beregu
- B. taktik bertahan
- C. taktik perorangan
- D. taktik penyerangan
- E. taktik secara kolektif

Jawaban: B

Demikian informasi terkait latihan [soal](#) PTS [PJOK kelas 11](#) SMA SMK 2022 dan kunci jawaban Kurikulum 2013 pilihan ganda.***

**Disclaimer*

1. Konten ini dibuat untuk siswa atau orang tua dalam proses evaluasi belajar dalam menemukan [soal](#) dan kunci jawaban.

2. Artikel ini tidak mutlak menjamin kebenaran jawaban.

3. Jawaban bersifat terbuka, dimungkinkan bagi guru atau siswa mengeksplorasi jawaban lain yang lebih baik.