

ULANGAN UMUM SEMESTER IV  
TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012

Mata Pelajaran : PENJASKES  
Kelas / Jurusan : XI TKJ, XI AK dan XI AP  
Hari / Tanggal : Kamis, 14 Juni 2012  
Waktu : 90 menit

Pilihlah jawaban yang paling benar

1. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah ....

- a. tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu mendarat.
- b. memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir
- c. bertolak dari tumit dengan kecepatan yang baik
- d. badan miring jauh ke depan atau terlalu miring ke belakang
- e. satu kaki turun mendahului kaki lain pada saat pendaratan

2. Dalam lompat jauh sikap badan pada waktu mendarat adalah ....

- a. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan sebaik-baiknya
- b. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan salah satu kaki terkuat
- c. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan dua kaki
- d. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan punggung
- e. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan dua tangan kedepan seperti sujud

3. Salah satu gaya dalam melakukan lompat jauh diantaranya adalah ....

- a. gaya berjalan di udara
- b. gaya meroda
- c. gaya guling perut
- d. gaya gunting
- e. gaya flop

4. Nama induk Organisasi Bola Basket Indonesia adalah ....

- a. PSSI
- b. FIBA
- c. PELTI
- d. PBVSI
- e. PERBASI

5. Senam irama biasanya juga disebut senam ....

- a. artistik
- b. Ketangkasan
- c. Lantai
- d. Ritmik
- e. Alat

6. Serangan tungkai atau kaki yang lazim dalam pencak silat adalah ....

- a. kuncian
- b. Pukulan
- c. Tendangan
- d. Tangkisan
- e. Elakan

7. Multi Level tes adalah ....

- a. Tes untuk daya tahan jantung dan paru – paru
- b. Tes kecepatan
- c. Tes kelincahan
- d. Tes kekuatan otot tungkai
- e. Tes kelenturan

8. SEA GAMES adalah...

- a. Pesta olahraga negara- negara ASia Sedunia
- b. Pesta olahraga negara- negara ASia Tenggara
- c. Pesta olahraga negara- negara Asia Timur
- d. .Pesta olahraga negara- negara Australia
- e. Negara

9. Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional adalah...

- a. 2 Tahun sekali
- b. 3 Tahun sekali
- c. 4 Tahun sekali
- d. 5 Tahun sekali
- e. 6 Tahun sekali

10. Pesta olahraga negara-negara Asia adalah...

- a. SEA Games    b. ASIAN Games    c. ASEAN Games    d. Olympic Games    e. AFC games

11. Pembelaan merupakan prinsip dasar utama dalam pencak silat sehingga perlu dipelajari dan diperkuat landasannya terlebih dahulu. Dasar-dasar yang perlu diperkuat dan dilatih adalah ....

- a. elakan    b. serangan    c. pukulan    d. tangkisan    e. Elakan dan tangkisan

12. Tujuan utama cabang olahraga atletik lompat jauh adalah ....

- a. melompat sejauh-jauhnya    c. mendapatkan kesempurnaan lompatan    e. menerapkan teknik lompatan  
b. mengetahui kemampuan melompat    d. meningkatkan kemampuan melompat

13. Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah ....

- a. start berdiri    b. start berjalan    c. start melayang    d. start berlari    e. start jongkok

14. Siasat yang dijalankan, baik oleh perorangan, grup, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan atau merebut bola dari lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan adalah...

- a. taktik kelompok    b. taktik perorangan    c. taktik beregu    d. taktik penyerangan    e. taktik pertahanan

15. Di bawah ini adalah macam-macam lari jarak pendek, yang tidak termasuk adalah....

- a. lari estafet    b. lari jarak 100 meter    c. lari jarak 200 meter    d. lari jarak 400 meter    e. lari jarak 800 meter

16. Yang dibutuhkan pada Lari jarak pendek adalah ....

- a. daya tahan    b. daya tahan kecepatan    c. Kecepatan    d. Kelincahan    e. Keseimbangan

17. Lari jarak menengah dibagi menjadi 3 bagian, yaitu....

- a. 800,1500,3000 meter    c. 900,1600,3100 meter    e. 1000,1700,3200 meter  
b. 1100,1800,3300 meter    d. 1200,1900,3400 meter

18. Dalam olahraga pencak silat arah gerak dasar yang sangat perlu dikuasai adalah...

- a. gerak arah kiri    c. arah gerak mundur    e. gerak serong  
b. gerak 8 penjuru mata angin    d. arah gerak lurus

19. Dalam permainan bola voli gerakan yang dilakukan mengangkat kedua tangan di atas net adalah..

- a. setup    b. spike    c. block    d. smes    e. jump smes

20. Makanan yang dibutuhkan sehari – hari adalah...

- a. Makanan mewah    b. Makanan murah    c. Makanan ringan    d. Makanan Impor    e. Makanan Gizi seimbang.

21. Sikap tubuh yang benar saat melakukan lari jarak jauh adalah...

- a. Condong kedepan    b. Tegak    c. Miring    d. Bebas    e. Condong kebelakang

22. Test ini dilakukan pada posisi berdiri kemudian melakukan cium lutut adalah...
- Test Agility
  - Test Speed
  - Test Flexibility
  - Test Endurance
  - Test Strength
23. Tugas hakim garis dalam sepakbola adalah ...
- Membantu wasit Utama
  - Memberikan hukuman kepada pemain
  - Ikut bermain
  - Memberi kode ke pemain yang bersalah
  - Memberi kartu pelanggaran
24. Ketika peserta kurang dari 8 orang dalam lompat jauh maka peserta akan melakukan lompatan adalah...
- 3 kali lompatan
  - 5 kali lompatan
  - 8 kali lompatan
  - 10 kali lompatan
  - 12 kali lompatan
25. Sikap lilin yang benar dimana kedua tungkai adalah...
- Lurus keatas
  - Dibengkokkan
  - Ditekuk sedikit
  - Diregangkan
  - Dilipat keatas
26. Nilai tenggang rasa, percaya diri sendiri dan kepribadian pada pencak silat adalah...
- Tidak kenal menyerah
  - Bertindak sewenang-wenang
  - Bersikap masa bodoh
  - Taat pada guru
  - Sering menolong sesama
27. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
- Meningkatkan daya tahan tubuh
  - Meningkatkan kelentukan persendian
  - Meningkatkan kekuatan otot
  - Meningkatkan kecepatan
  - Mempertahankan dan menyetarakan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
28. Pada Lompat Jauh, Kaki yang digunakan untuk menolak adalah....
- kaki yang paling kuat
  - kaki kanan
  - kaki kiri
  - kedua kaki
  - kaki yang paling lemah
29. Dalam lompat jauh jika tangan jatuh ke belakang saat mendarat adalah ....
- mengurangi jarak lompatan
  - akan menambah nilai
  - merupakan salah satu variasi
  - lompatan dianggap gagal
  - akan menambah jarak lompatan
30. Taktik adalah ...
- siasat yang dilaksanakan selesai pertandingan
  - siasat yang dilaksanakan saat bertanding
  - siasat saat pertandingan akan dimulai
  - siasat yang dilaksanakan saat istirahat
  - siasat yang dilaksanakan saat pergantian babak pertandingan
31. Kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti adalah ....
- Pengertian kesegaran jasmani
- Pengertian kesegaran rohani

Pengertian kesehatan jasmani  
Pengertian kesehatan rohani  
Pengertian komponen kondisi fisik

32. Pengertian diartikan teknik lompatan yang diperlukan kekuatan tungkai ketika melakukan tolakan adalah ....

explosive power (daya ledak otot)  
stamina tubuh (ketahanan dan kecepatan)  
speed and balance (kecepatan dan keseimbangan)  
strength (kekuatan)  
fleksibilitas (kelenturan tubuh)

33. Induk organisasi yang mengatur cabang olahraga catur di Indonesia adalah...

a. PERBASI                      b. PERSETASI                      c. PERSANI                      d. PERCASI                      e. PERPANI

34. Induk organisasi permainan Pencak silat di Indonesia adalah...

a. ISSI                      b. PSI                      c. IPSII                      d. IPSI                      e. PASI

35. Di Indonesia organisasi PTMSI cabang olahraga yang diurus adalah...

a. Bulu Tangkis                      b. Sepakbola                      c. Tenis Lapangan                      d. Tenis Meja                      e. Dayung

36. FORKI induk organisasi cabang olahraga yang diurus di Indonesia adalah....

a. Judo                      b. Tekwando                      c. Kempo                      d. Karate                      e. Akido

37. Organisasi yang mengurus olahraga Renang di Indonesia adalah...

a. PRRSI                      b. PRSI                      c. PSRI                      d. PARSI                      e. PERSASI

38. Pada Senam Indonesia Sehat gerakan adalah...

a. teratur dan dinamis                      b. monoton                      c. membosankan                      d. amburadul                      e. teratur, ritmik dan dinamis

39. Lagu Kolam Susu pada Senam Indonesia Sehat terdapat pada...

a. gerakan pemanasan                      c. gerakan inti dan pemanasan                      e. gerakan inti  
b. gerakan pendinginan                      d. gerakan pemanasan dan gerakan pendinginan

40. Dalam memilih makanan yang diperlukan untuk zat tenaga adalah...

a. yang mengandung protein                      c. yang mengandung Vitamin                      e. yang mengandung mineral  
b. yang mengandung lemak                      d. yang mengandung karbohidrat

41. Pesta olahraga ini yang dilaksanakan 4 tahun sekali adalah....

a. ASIAN Games                      b. SEA Games                      c. PON                      d. KEJURDA                      e. ASIAN Games dan PON

42. Olahraga ini dimainkan oleh 3 orang dalam satu regu adalah...

a. Tenis Meja                      b. Basket                      c. Takraw                      d. Futsal                      e. Sofball

43. Berikut ini bukan termasuk teknik lari jarak menengah, adalah ....

a. badan dalam keadaan rileks  
b. penumpuan kaki dari jari-jari kaki dan dilanjutkan ke bola kaki  
c. ayunan lengan digerakkan secara rileks disesuaikan irama langkah kaki

- d. posisi badan agak condong ke depan
- e. irama langkah lari stabil dan jangkauan langkah tetap lebar dengan memperhatikan panjang tungkai

44. Di bawah ini bukan kesalahan umum yang sering terjadi pada pelari jarak menengah, adalah....

- a. pada saat lari mengangkat paha atau lutut terlalu tinggi
- b. berlari dengan irama langkah dari lambat dan semakin cepat
- c. posisi tubuh melenting ke belakang atau terlalu condong kedepan
- d. gerakan tumpuan kaki terlalu keras pada lintasan sehingga memperlambat irama langkah
- e. berlari terlalu cepat pada saat awal lari sehingga kelelahan dan tidak dapat menambah kecepatan ketika menjelang garis finis

45. Binatang yang pertama kali pembawa penyakit AIDS / HIV diduga muncul pertama kali di Afrika Tengah adalah....

- a. Kucing
- b. Anjing
- c. Tikus
- d. Kera Hijau
- e. Babi

46. Dibawah ini Penularan penyakit AIDS / HIV dapat terjadi adalah...

- a. melalui transfusi darah
- b. melalui minuman
- c. melalui alat mandi
- d. melalui tempat tidur
- e. melalui makanan

47. Urutan posisi pertama saat memulai permainan volley adalah ...

- a. Depan 1,2,3 dan belakang 4,5,6 (service)
- b. Depan 2,6,1 dan belakang 3,4,2 (service)
- c. Depan 6,4,1 dan belakang 2,5,1 (service)
- d. Depan 2,1,6 dan belakang 3,4,5 (service)
- e. Depan 4,3,2 dan belakang 5,6,1 (service)

48. Sistem pertandingan yang kalah tidak bertanding lagi adalah ...

- a. Sistem Seeded
- b. Sistem Gugur
- c. Sistem Kompetisi
- d. Sistem  $\frac{1}{2}$  Kompetisi
- e. Sistem fool

49. Pengertian Tangkisan dalam olahraga pencak silat adalah....

- a. melakukan gerakan langkah menghindar kesamping kiri
- b. melakukan gerakan aserangan dengan dua tangan
- c. melakukan gerakan hambatan dengan terjadi kontak satu tangan atau dua tangan
- d. melakukan gerakan elakan dan hindaran mundur
- e. melakukan gerakan sapuan dengan kaki

50. Jika anda melihat sebuah pertandingan bulutangkis perhitungan score melalui rely poin, rely poin adalah..

- a. setiap bola masuk dihitung poin
- b. poin hanya di hitung untuk yang melakukan servis
- c. poin saat bola pindah saja

d.poin untuk bola masuk ataupun pindah bola  
e.poin untuk si pelaku servis