

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN DINAS PENDIDIKAN

UPT SMK NEGERI 1 SOPPENG

Jl. Merdeka No. 118 Watansoppeng Telp/Fax. (0484) 21033

Website: www.smkn1soppeng.sch.id

Email: [smkn1soppeng@yahoo.sch.id](mailto:smkn1soppeng@yahoo.sch.id)

**SOAL -SOAl UJIAN SEMESTER GENAP**

**MATA PELAJARAN : PJOK ( PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN)**

**KELAS : XI TKJ ,XI TB,XI TCR,XI BOGA**

1. Upaya pembelaan yang melibatkan pemindahan target dari arah serangan lawan tanpa melakukan langkah adalah disebut ....

A. Tangkisan

B. Tendangan

C. Elakan

D. Serangan

ANS: C

2. Tujuan Elakan Bawah adalah untuk menghindari serangan dari ....

A. Bagian Atas

B. Lurus, Depan, Atas, dan Samping

C. Bagian Tubuh Bagian Bawah

D. Depan dan Samping

ANS: A

3. Upaya pertahanan yang melibatkan memindahkan target dari arah serangan lawan dengan melakukan kontak langsung dengan sasaran disebut ....

A. Tangkisan

B. Tendangan

C. Elakan

D. Serangan

ANS: A

4. Dalam pelaksanaannya, pertandingan pencak silat biasanya terdiri dari ....

A. Dua Babak

B. Tiga Babak

C. Empat Babak

D. Lima Babak

ANS: B

5. Gerakan melompat untuk menangkap bola yang memantul dari papan disebut ....

A. Rebound

B. Pivot

C. Dribbling

D. Shooting

ANS :A

6. Satu tim dalam permainan bola basket terdiri atas ...

A. Tiga orang

B. Empat orang

C. lima orang

D. Tujuh orang

ANS : C

7. Berjalan atau berlari sambil memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan ...

A. Slam dunk

B. Rebound

C. Pivot

D. Dribbling

ANS: D

8. Dalam gerakan lay-up kanan, langkah kaki yang benar saat bola sudah di pegang dengan kedua tangan adalah ...

A. Kanan-kiri-kanan-kiri-lompat

B. Kanan-kiri-lompat

C. Kiri-kanan-lompat

D. Kiri-kanan-kiri-lompat

ANS: B

9. Point yang diperoleh pada saat seorang pemain basket berhasil memasukkan bola ke dalam ring yang diawali dengan gerakan melangkahkan kaki dua kali lalu melompat sambil melempar bola ke dalam ring adalah ...

A. 2 point

B. 1 point

C. 4 point

D. 3 point

ANS : A

10. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah ...

A. PERBASI

B. NBA

C. IBL

D. PSSI

ANS: A

11. Dalam permainan bola basket, pola penyerangan 1-3-1 disebut juga dengan istilah ...

A. Guard

B. Pola Reverse

C. Pola Ault Mann

D. Pola Diamond

ANS: D

12. Dalam pertandingan bola basket, seorang pemain dinyatakan melakukan walking jika ...

A. Mendrible bola terlalu tinggi

B. Melakukan lay-up memakai dua tangan

C. Membawa bola sambil berjalan tanpa melakukan dribble

D. Mendrible bola melewati garis tengah lapangan

ANS: D

13. Berikut ini yang bukan termasuk teknik dasar yang harus dikuasai untuk meminimalkan kecelakaan air adalah teknik ...

A. Mengapung

B. Berendam

C. Meluncur

D. Pernapasan

ANS: B

14. Pada bola basket, berputar kesegala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki dinamakan ...

A. Shooting

B. Jumping

C. Dribbling

D. Pivot

ANS : D

15. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk menghindari kecelakaan di air adalah ...

A. Berlatih di kolam dangkal

B. Berlatih di kolam dalam

C. Memakai baju renang

D. Tidak makan di kolam renang

ANS : A

16. Kemampuan untuk mengubah arah secara cepat disebut dengan….

A. shuttle run

B. agility

C. zig-zag

D. stenght

ANS: A

17.Tes kebugaran jasmani yang diterapkan dengan cara berbaring dan duduk disebut latihan ….

A. sit up

B. push up

C. pull up

D. back up

ANS: A

18.Agar bisa mengetahui daya ledak otot kaki, biasanya memakai tes ….

A. vertical jump

B. horizontal jump

C. squat thrust

D. squat jump

ANS: A

19. Bentuk latihan yang tepat untuk mengoptimalkan kelincahan yaitu....

A. sit up

B. shuttle run

C. pull up

D. push up

ANS:B

20. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas penyesuaian pada beban fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih adalah…

A. Kebugaran jasmani

B. Kesehatan jasmani

C. Olahraga

D. Senam

ANS: A

21. Senam lantai juga disebut dengan istilah ...

A. Tiger sprong

B. Floor exercises

C. Koprol

D. Cart wheel

ANS: B

22.Berikut ini merupakan bentuk-bentuk senam lantai, kecuali ...

A. Roll depan

B. Roll belakang

C. Lompat harimau

D. Sit Up

ANS : D

23. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan...

A. Senam Aerobik

B. Senam Kebugaran

C. Senam Lantai

D. Senam Irama

ANS:C

24.Sikap loncat yang membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang lalu setelahnya diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir yang dilakukan adalah jongkok merupakan jenis senam lantai...

A. Handstand

B. Lompat harimau

C. Lompat kangkang

D. Headstand

ANS: B

25. Perkakas untuk melakukan lompat harimau yaitu ...

A. Peti loncat

B. Kuda-kuda berpelana

C. Balok titian

D. Tiang loncat

ANS : A

26. Gerakan dalam senam irama biasannya dilakukan dengan ....

A. kaku dan cepat

B. cepat dan tepat

C. fleksibel dan patah-patah

D. indah dan lentur

ANS:D

27.Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam irama adalah ...

A. irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan

B. irama, kekuatan, dan kelincahan

C. kelentukan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuatan

D. keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan

ANS: A

28. Yang termasuk dalam nomor atletik adalah...

A. Lari, lempar, lompat

B. Jalan, kecepatan, ketangkasan

C. Lari, lempar, kebugaran

D. Lari estafet, jalan cepat, ketangkasan

ANS: A

29. Induk organisasi olahraga atletik internasional adalah….

A. PBSI

B. IAAF

C. PASI

D. PBVSI

ANS: B

30. Teknik lari yang digunakan pada lari jarak jauh adalah?

A. Lari start jongkok

B. Lari start berdiri

C. Lari ayunan tangan depan-belakang

D. Lari ayunan kaki

ANS C

31. HIV adalah singkatan dari …

A. Home Immunodefi ciency Virus

B. Human Immunodefi ciency Virus

C. Human Immun Virus

D. Heredity Immunodefi ciency Virus

32. AIDS adalah singkatan dari ….

A Acquired Immune Defi ciency Syndrome

B. Active Immune Defi ciency Syndrome

C. Acquired Immune Distorsy Syndrome

D. After Immune Defi ciency Syndrome

ANS: A

33. HIV dan AIDS memiliki dampak yang sangat berbahaya kepada tubuh sesorang sebab …

A. Menjaga, mempertahankan, dan mengembangkan sistem kekebalan tubuh.

B. Meningkatkan, merusak, dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh.

C. Melemahkan, merusak, dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh.

D. Tidak ada jawaban yang benar.

ANS : C

34. Apa yang menjadi target dari Human immunodefi ciency virus (HIV) ...

A. Organ Vital

B. Sistem Pernapasan

C. Sistem Kekebalan tubuh

D. Sistem Pencernaan

ANS: C

35. Ketika HIV masuk dan merusak fungsi sel-sel kekebalan, individu yang terinfeksi secara bertahap menjadi …

A. Imunoefisiensi

B. Imunodefisit

C. Imunodegradasi

D. Imunodefisiensi

ANS : D

36. HIV dan AIDS anak berdampak pada aspek ...

A. Fisik

B. Psikologis

C. Sosial

D. Semua Benar

ANS: D

37. Satu di antara dampak fisik HIV dan AIDS adalah ...

A. Rentan terhadap bakteri

B. Semakin kebal terhadap bakteri

C. Tidak ada gejala fisik yang berarti

D. Semakin kurus

ANS : A

38. Kecemasan, depresi, hiperaktif merupakan bagian dari dampak HIV dan AIDS dari aspek ...

A. Fisik

B. Psikologis

C. Sosial

D. Spiritual

ANS: B

39. Berikut ini adalah perilaku yang memperkuat potensi terpapar HIV, kecuali ...

A. Pergaulan bebas

B. Penggunaan jarum suntik

C. Penggunaan cairan disinfektan

D. Penggunaan NAPZA

ANS :C

40. Kegiatan orang normal kepada ODHA yang dapat menyebabkan penularan HIV/AIDS adalah ...

A. Menyentuh

B. Berbagi jarum suntik

C. Berpelukan

D. Berciuman

ANS : B