SOAL PILIHAN GANDA KELAS XI SEMSETER 2

1. Jangka waktu setelah terjadi penularan sampai dengan timbulnya gejala penyakit disebut …. a. incubator

b. penularan

c. inkubasi

d. terapi e. infeksi

Jawaban: c

1. Berikut ini merupakan gejala minor penderita AIDS adalah ….

a. batuk menetap lebih dari 1 tahun

b. demam

c. dermafitis generalisata yang gagal

d. adanya herpes zosfer multi segemental

e. infeksi jamur berulang pada alat kelamin wanita

Jawaban: b

3. Penyebab utama penularan HIV/AIDS adalah ….

a. se\*s menyimpang

b. narkotika

c. transfusi darah

d. ibu hamil e. menyusui Jawaban: a

4. Berdasarkan hasil survei, yang paling banyak menjadi korban dari penyakit AIDS adalah …. a. bayi

b. anak-anak

c. remaja/dewasa muda

d. orang tua

e. manula

Jawaban: c

5. HIV/AIDS tergolong penyakit …. a. menular

1. turunan
2. tidak menular

d. bawaan lahir

e. mental

Jawaban: a

6. Nama virus dari penyakit AIDS adalah a. H2O

b. H2N1 c. HIV d. SIV

e. FIV Jawaban: c

7. Suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat merupakan bentuk dari….

a. training

b. interval training c. duration

1. warming up e. cooling down

Jawaban: b. interval

1. Kemampuan menanggapi setiap rangsangan secepat mungkin disebut kecepatan….

a. sprint b. reaksi

c. optimal

d. bergerak

e. psikomotorik

Jawaban: b. reaksi

1. Tendangan bebas yang diberikan setelah terjadi pelanggaran disebut .… A. penalty kick

B. goal kick

C. corner kick D. free kick

E. shoot kick

Jawaban: D

1. Penyakit AIDS secara klinis baru akan menampakka gejalanya antara …. a. 1-5 tahun

b. 3- 5 tahun

c. 1-10 tahun

d. 3-10 tahun

e. 5-15 tahun Jawaban: c

1. AIDS adalah singkatan dari.…

A. Acquired Immune Deficienc Syndrome

B. Acquired Imune Deficiency Syndrome

C. Acquire Immune Deficiency Syndrome

D. Acquired Immune Deficiency Syndrom E. Acquired Immune Deficiency Syndrome

Jawaban: E

1. Pada lompat jongkok di atas peti lompat, tolakan dilakukan setelah … A. di atas peti lompat

B. awalan C. mendarat

D. melewati peti lompat E. mengangkat

Jawaban: A.

13. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih punya cadangan energi disebut….

A. daya tahan tubuh B. kebugaran tubuh C. kebugaran jasmani

D. keterampilan jasmani E. kekuatan jasmani Jawaban: C.

1. Meluncur menjatuhkan badan untuk menghindari lawan disebut ….

A. sliding

B. ball running C. home plate

D. home base E. base runner

Jawaban: A.

1. Orang-orang yang memiliki resiko tinggi tertular virus HIV adalah.… A. Dokter

B. Perawat C. Balita

D. Tuna susila E. Tuna netra

Jawaban: D

1. Berikut adalah gejala klinis yang ditimbulkan oleh penyakit AIDS adalah.…

A. Tidur selalu nyenyak B. Berat badan bertambah

C. Tidak cepat merasa lelah D. Sering mengalami demam

E. Selalu bekeringat setelah beraktivitas Jawaban: E

1. Fungsi vitamin di dalam tubuh adalah…. A. Berguna untuk proses metabolisme

B. Mengatur kegiatan jaringan tubuh

C. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel- sel baru D. Mempertahankan fungsi jaringan syaraf

E. Pembesaran pada kelenjar sendi Jawaban: B

1. Berikut adalah gejala klinis yang ditimbulkan oleh penyakit AIDS adalah.… A. Tidur selalu nyenyak

B. Berat badan bertambah C. Tidak cepat merasa lelah

D. Sering mengalami demam

E. Selalu bekeringat setelah beraktivitas Jawaban: E

1. Fungsi vitamin di dalam tubuh adalah…. A. Berguna untuk proses metabolisme

B. Mengatur kegiatan jaringan tubuh

C. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel- sel baru D. Mempertahankan fungsi jaringan syaraf

E. Pembesaran pada kelenjar sendi Jawaban: B

1. komposisi dan registrasi pemain bola basket untuk regu maksimal terdiri …. orang.

a. 8

b. 9

c. 10

d. 11

e. 12

Jawaban: e.

1. Konsep kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi dua yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja keterampilan komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan adalah ...
   1. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kelenturan sendi dan otot.
   2. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan kelincahan.

C. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan keseimbangan.

D. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru-paru, kecepatan dan power.

E. Kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, paru- paru, kecepatan dan koordinasi. Jawaban: A

22. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih punya cadangan energi dinamakan ...

A. daya tahan tubuh B. kebugaran tubuh C. kebugaran jasmani

D. keterampilan jasmani E. kekuatan jasmani Jawaban: C

1. Berikut ini adalah bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru ialah ...
   1. Lari 100 meter B. Lari 2.400 meter

C. Lari gawang 110 meter D. Lari lintas alam

E. push up dan sit up Jawaban: B

1. Kemampuan otot untuk melakukan tahanan terhadap suatu gaya atau menahan dengan menggunakan beban dinamakan ...
   1. daya tahan B. kekuatan C. kecepatan D. kelincahan E. power Jawaban: B
2. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan ...
   1. daya tahan B. kekuatan C. kecepatan D. Kelincahan E. Power Jawaban: D
3. Berikut ini ialah bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan ... A. Lari bolak balik (shuttle run ) lari belok-belok

B. Lari belok-belok ( zig-zag ) lari 10 meter C. Vertical jump, push up, sit up

D. Lari 12 menit, lari 100 meter

E. Lari pindahkan benda, lari lompati rintangan Jawaban: A

1. Berikut ialah gejala klinis yang ditimbulkan oleh penyakit AIDS ialah ... A. Tidur selalu nyenyak

B. Berat badan bertambah C. Tidak cepat merasa lelah

D. Sering mengalami demam

E. Selalu bekeringat setelah beraktivitas

Jawaban: E

1. AIDS ialah singkatan dari ...
   1. Acquired Immune Deficienc Syndrome B. Acquired Imune Deficiency Syndrome C. Acquire Immune Deficiency Syndrome D. Acquired Immune Deficiency Syndrom E. Acquired Immune Deficiency Syndrome Jawaban: E
2. Penularan virus HIV sebagian besar diakibatkan oleh hubungan seksual, selain itu dapat juga melalui ...
   1. transfusi darah B. bersalaman

C. mulut D. hidung

E. berciuman Jawaban: A

1. Orang-orang yang memiliki resiko tinggi tertular virus HIV ialah ... A. Dokter

B. Perawat C. Balita

D. Tuna susila E. Tuna netra Jawaban: D

1. Bahaya terbesar dari penyakit HIV ialah ... A. menyebabkan demam berkepanjangan

B. menyebabkan penyakit lain masuk kedalam tubuh C. menyebabkan sangsi moral dimasyarakat

D. menyebabkan kematian

E. menyebabkan tidak bisa punya keturunan

Jawaban: D

1. Berikut ini hal-hal yang tidak menularkan HIV ialah, kecuali ... A. penggunaan jarum suntik secara bergantian
2. berjabat tangan
3. melalui gigitan nyamuk
4. berenang di kolam bersama-sama E. batuk-batuk di depan kita Jawaban: A
5. Maman pelajar MA berusia 17 tahun dengan aktifitas yang cukup aktif, maka kalori yang dibutuhkan sebanyak ...

A. 1500 – 2000 kalori

B. 3000 – 3500 kalori

C. 2000 – 2200 kalori

D. 3500 – 4000 kalori

E. 2400 – 2800 kalori Jawaban: E

1. Jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat ialah ... A. Daging, ikan

B. Sayuran

C. Keju, mentega D. Buah-buahan E. Roti, nasi Jawaban: E

1. Fungsi vitamin di dalam tubuh ialah ... A. Berguna untuk proses metabolisme

B. Mengatur kegiatan jaringan tubuh

C. Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel- sel baru D. Mempertahankan fungsi jaringan syaraf

E. Pembesaran pada kelenjar sendi

Jawaban: B

1. Posisi pemain yang bertugas sebagai pengumpan pada permainan bola voli dinamakan ...
   1. tosser B. spaiker C. striker

D. playmaker E. libero Jawaban: A

1. Pemain bola voli yang hanya bertugas untuk bertahan dinamakan ... A. tosser

B. spaiker C. striker

D. playmaker E. libero Jawaban: E

1. Berikut ini adalah olahraga asli Indonesia adalah ...

A. Karate

B. Taekwondo C. Pencak Silat D. Kungfu

E. Wushu Jawaban: C

1. Berapakah sudut yang ideal untuk melakukan lempar lembing ... A. 45O

B. 50O C. 60O D. 30O

E. 90O

Jawaban: D

1. Berikut ini ialah tahapan melakukan lompat jauh yang benar ialah ... A. awalan, menolak, mendarat

B. awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan C. awalan, tolakan, sikap badan di udara

D. tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan

E. awalan, tolakan, sikap badan di udara, mendarat dan berdiri ke sikap awal Jawaban: B