PEMERINTAH PROPINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 SIAK
Alamat: Jln. Pendidikan Kp. Lalang, Kecamatan Sungai Apit
Kabupaten Sial, Propensi Riau Kode Pos: 28662
NNS:301091103022 NPSN:10495164 EMAIL.sman2sungaiapit@gmail.com

UJIAN AKHIR SEKOLAH T.P 2023/2024

MATA PELAJARAN	: PJOK
KELAS/SEMESTER	: XII / II
WAKTU	: 90

A. Pilihlah jawaban yang paling Benar!

1. Pola dalam permainan sepak bola diterapkan dengan tujuan dapat menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan adalah pola....
a. penyerangan
b. pertahanan
c. gerakan tersusun
d. pertahanan yang rapat
e. mencari ruang kosong

2. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola ini dilakukan dengan susunan pemain 2-4-4, erarti dua pemain sebagai pemain ....
a. penyerang
b. belakang
c. sayap
d. tengah
e. gelandang

3. Pada pemain sepak bola seorang pemain diberi tugas khusus untuk mejaga seorang pemain lawan agar tidak memasuki daerah atau mengacaukan pertahanan adalah pertahanan ....
a. individu
b. daerah
c. pertahanan campuran
d. zona defence
e. pertahanan bebas

4. Dalam permainan sepak bola pola pertahanan susunan pemain 5-3-2, berarti lima adalah ....
a. pemain depan
b. pemain tengah
c. pemain gelandang
d. pemain sayap
e. pemain belakang

5. Berikut ini adalah pola pertahanan terhadap sevis dalam permainan bola voli ....
a. 2:4
b. 0:6
c. 1:5
d. 3:2
e. a, b, dan c benar

6. Dalam permainan bola voli terdapat pola pertahanan servis dengan sistem 1:5. Lima di sini berarti pemain

LIVEWORKSHEETS

a. smasher
b. set-uper
c. universaler
d. cadangan
e. penerima servis

7. Dalam permainan bola voli tiga orang pemain bertugas untuk memblok, satu orang bertugas mempertahankan daerah tengah, dan dua orang bertugas untuk mempertahankan daerah belakang, adalah pertahanan sistem ....
a. 3:1:2
b. 3:2:1
c. 3:0:3
d. 1:3:2
e. 2:2:3

8. Penyerangan pada permainan bola basket yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu merupakan penyerangan ....
a. berpola
b. cepat
c. bebas
d. bervariasi
e. terprogram

9. Asal mula permainan bola basket adalah dari ....
a. Kananda
b. Cina
c. Inggris
d. Amerika Serikat
e. Jepang

10. Induk organisasi bola basket Indonesia adalah ....
a. PBSI
b. Perbasasi
c. IBSI
d. Percasi
e. Perbasi

11. Induk organisasi bulu tangkis Indonesia dinamakan ....
a. PBSI
b. Percasi
c. PSIS
d. IPSI
e. PBVSI

12. Dalam permainan bulu tangkis pukulan dengan tujuan untuk menempatkan bola sedekat mungkin dengan net dan secara cepat pada lapangan lawan adalah pukulan ....
a. servis
b. lob
c. smes
d. drive
e. dropshot

13. Lari estafet atau lari sambung(lari beranting) adalah lari beregu yang terdiri atas .... orang dalam satu regu
a. tiga
b. empat
c. lima
d. enam
e. tujuh

14. Pada lari sambung atau estafet, start yang digunakan untuk pelari pertama adalah start ....

LIVEWORKSHEETS

a. jongkok
b. melayang
c. berdiri
d. jongkok pendek
e. jongkok Panjang

15. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari ....
a. Amerika Serikat
b. Inggris
c. Indonesia
d. Jepang
e. Hongkong

16. Pada olahraga pencak silat usaha untuk memasukkan pukulan atau tendangan ke bidang sasaran (anggota badan lawan) dengan menggunakan tangan atau kaki disebut ....
a. serangan
b. pukulan
c. tendangan
d. pembelaan
e. a dan b benar

17. Teknik pukulan dalam pencak silat berarti emlakukan serangan dengan menggunakan ....
a. tangan
b. kaki
c. gada
d. tongkat
e. tangan dan kaki

18. Gerakan dilakukan dengan tangan dari bawah ditekuk di depan dada dan memukul secara bergantian, adalah pukulan ....
a. samping
b. melingkar
c. depan
d. bandul
e. atas

19. Dalam olahraga pencak silat suatu usaha pembelaan diri dari serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap pukulan atau tendangan lawan, disebut ....
a. hindaran/elekan
b. tangkisan
c. tangkapan
d. jatuhan
e. kuncian

20. Dapat membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang dan persendian, juga mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun nonolahraga adalah .... latihan kebugaran jasmani.
a. manfaat
b. hakikat
c. bentuk
d. prinsip
e. tujuan

21. Kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut ....

LIVEWORKSHEETS

a. kelentukan
b. keseimbangan
c. kekuatan
d. kecepatan
e. keluwesan

22. Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu di dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut ....
a. latihan kelentukan
b. latihan kekuatan
c. kondisi fisik
d. latihan keseimbangan
e. tujuan latihan

23. Istilah lain kebugaran jasmani adalah ....
a. cardio visiologycal fitness
b. physical endurance
c. fisiologycal fitness
d. fitness
e. physical fitness

24. Latihan lari jarak pendek bertujuan untuk meningkatkan....
a. kelincahan
b. kecepatan
c. keseimbangan
d. kekuatan
e. daya tahan

25. emampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut...
a. interval training
b. ketepatan
c. kekuatan
d. kecepatan
e. kelentukan

26. Teknik memukul bola tenis meja gerakan mendorong disebut....
a. drive
b. push
c. chop
d. services
e. spin

27. Skor maksimal dalam permainan tenis meja dengan rallypoint yaitu....
a. 10
b. 11
c. 21
d. 25
e. 31

28. Dalam permainan tenis meja seorang dinyatakan menang apabila kedudukan skor....
a. 20-20
b. 20-22
c. 10-11
d. 9-11
e. 13-15

29. Tenis meja atau pingpong tunggal adalah suatu olahraga dimainkan oleh....orang
a. 2

LIVEWORKSHEETS

b. 3
c. 4
d. 5
e. 1

30. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan ....
a. beban
b. lari sprint
c. lari estafet
d. lari jauh
e. shuttle run

31. Lari yang dilakukan di dalam bebas disebut juga ....
a. lari jarak jauh
b. lari halang rintang
c. fartlek
d. sirkuit training
e. cross country

32. Dalam lari jogging menempuh jarak 2,4 km, standar waktunya adalah ....
a. 14 menit
b. 13menit
c. 12 menit
d. 11 menit
e. 10 menit

33. Gerakan salto dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu salto ke .... dan ....
a. depan dan belakang
b. kiri dan kanan
c. atas dan bawah
d. kanan dan bawah
e. kiri dan atas

34. Renang gaya dada disebut juga renang gaya .....
a. katak
b. kupu-kupu
c. harimau
d. ular
e. jongkok

35. Berikut ini adalah gaya yang ada dalam olahraga renang, kecuali ....
a. dada
b. punggung
c. lumba-lumba
d. bebas
e. kupu-kupu

B. ESSAY

1. Jelaskan yang dimaksud dengan formasi dalam permainan sepak bola!
2. Jelaskan nilai-nilai dari kegunaan senam!
3. sebut teeknik Teknik dasar dalam sepak bola!
4. sebutkan macam macam langkah yang di perlukan ketika akan melakukan jalan capat!
5. sebagian dari anak anak banyak tidak sopan atau melawan orang tua maupun guru, apakah di sebabkan karna menggunakan narkoba sehingga mereka seperti itu. Jelaskan menurut pendapat kalian!

LIVEWORKSHEETS