



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGAH
DINAS PENDIDIKAN



CABANG DINAS PENDIDIKAN MENENGAH WILAYAH I KOTA PALU & KAB SIGI

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 7PALU

Jalan Komodo No. 78 TaliseTelp. (0451) 456-381 Kodepos 94116 email: smkn7palu_talise@yahoo.co.id

Soal Ujian Semester Genap Tahun Pelajaran 2024/2025

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : XI Kuliner

Hari/Tanggal : 31, Mei 2023

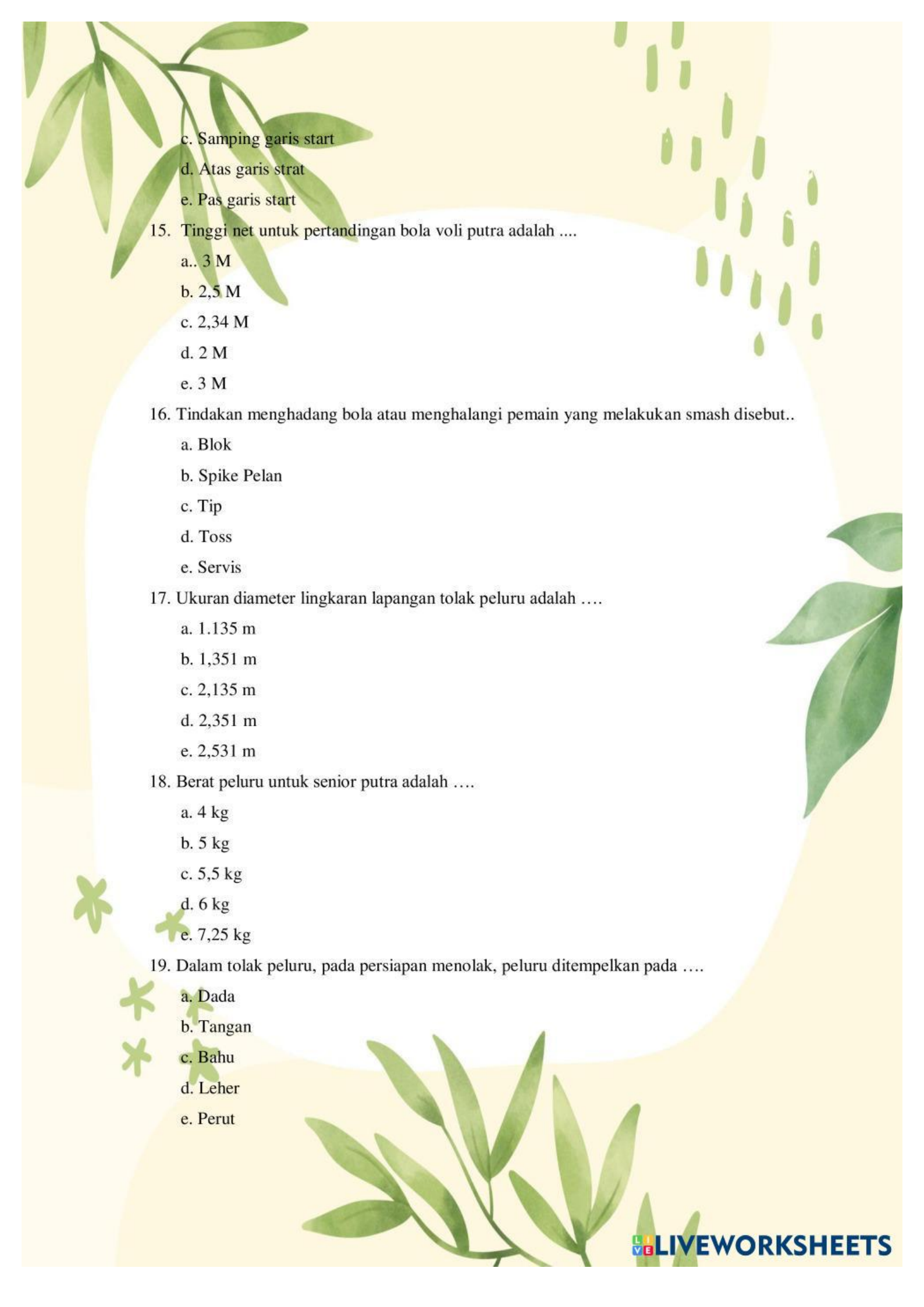
Waktu : 09.30 – 11.00

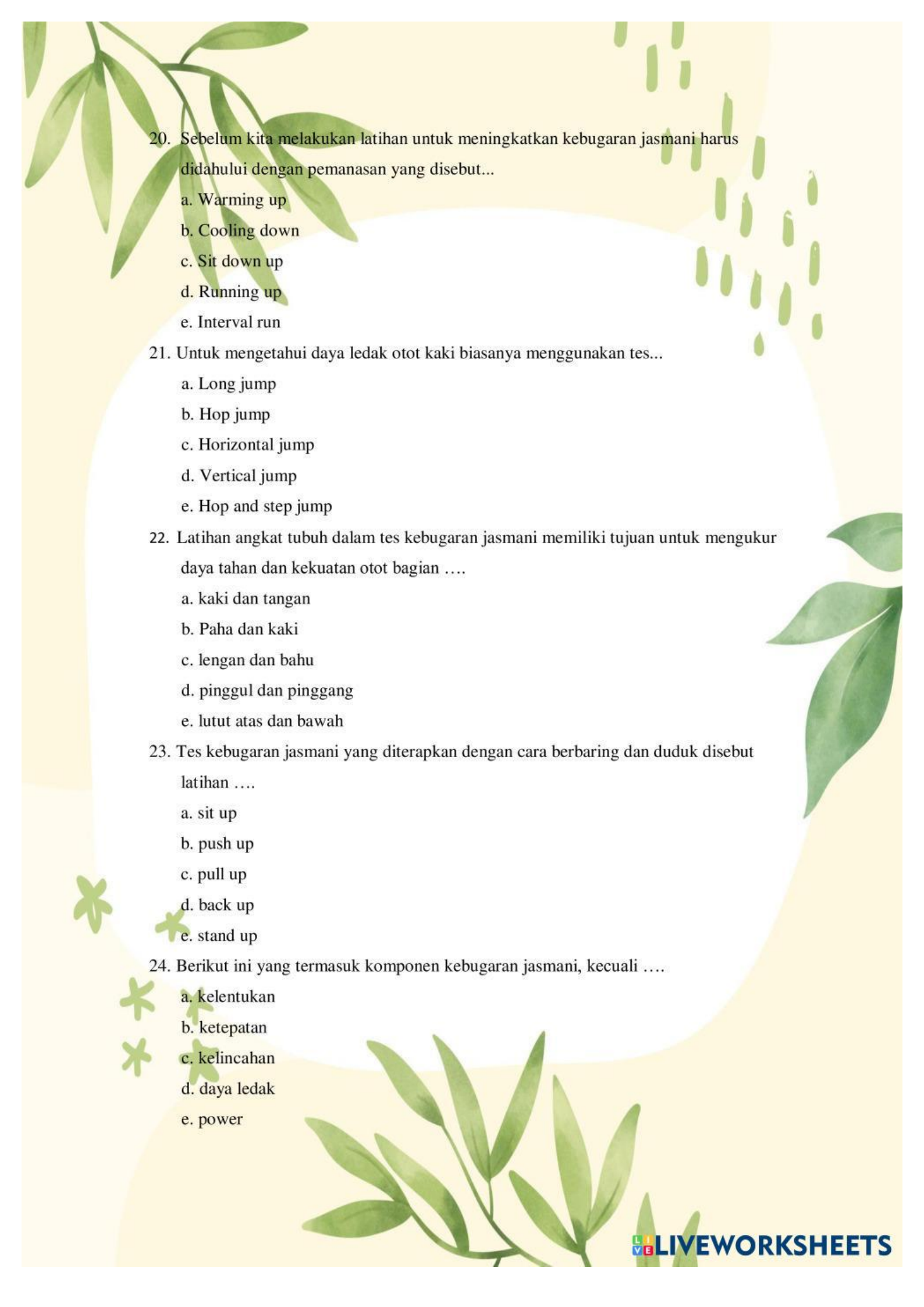
A. Pilihlah jawaban yang tepat untuk pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Sebelum diayunkan ke depan, kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar. Adapun posisi kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan. Uraian tersebut merupakan gerakan dari gaya ...
 - a. Gaya bebas
 - b. Gaya kupu-kupu
 - c. Gaya punggung
 - d. Gaya dada
 - e. Gaya kepala
2. Menurut Federasi Internasional, perenang gaya apakah yang bergerak lambat ...
 - a. Batu
 - b. Bebas
 - c. Kupu-kupu
 - d. Dada
 - e. Punggung
3. Persatuan renang seluruh Indonesia didirikan pada ...
 - a. 21 Maret 1951
 - b. 18 Maret 1951
 - c. 20 Maret 1951

- 
- d. 19 Maret 1951
e. 22 Maret 1951
4. Gaya dada atau katak untuk putra jarak yang dilombakan yaitu ...
a. 100 dan 300 m
b. 100 dan 200 m
c. 100 m
d. 200 m
e. 300 m
5. Menghirup udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah ...
a. Muka di dalam air
b. Kepala di putar ke samping
c. Muka di atas air
d. Bebas
e. Udara di dikeluarkan di dalam air
6. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan pada saat ...
a. Pergantian gerakan lengan
b. Melakukan dorongan
c. Tebasan kaki
d. Di dalam air
e. Pembalikan
7. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam, merupakan sikap start dari gaya ...
a. Gaya bebas
b. Gaya dada
c. Gaya punggung
d. Gaya kupu-kupu
e. Gaya kepala
8. Nomor lari jarak menengah adalah ...
a. 100 m, 200 m dan 400 m
b. 200 m, 400 m dan 800 m
c. 400 m, 800 m, 1.500 m
d. 800 m, 1.500 m, 3.000 m
e. 1.500 m 3.000 m dan 5.000 m

- 
9. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ...
- a. start kongkok
 - b. start berdiri
 - c. start melayang
 - d. Jawaban a, b, c semuanya benar
 - e. start duduk
10. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah
- a. Kecepatan lari
 - b. Start/ pertolakan
 - c. Panjang langkah kaki
 - d. Kecondongan badan
 - e. Tangan diayunkan kuat-kuat
11. Salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari...
- a. Lari jarak pendek
 - b. Lari jarak menengah
 - c. Lari jarak jauh
 - d. Lari jarak dekat
 - e. Lari sekuat-kuatnya
12. Berikut ini yang termasuk dari beberapa cabang olahraga Atletik antara lain....
- a. Renang, lari, dayung
 - b. Lompat, lari, dan tolak peluru
 - c. Lompat, lari, dayung, dan tolak peluru
 - d. Lompat. Lari, lempar, dan tolak
 - e. Mendaki, lari, loncat
13. Berikut ini yang tidak termasuk cabang atletik nomor lompat yaitu....
- a. Lompat jauh
 - b. Lompat galak
 - c. Lompat harimau
 - d. Lompat tinggi
 - e. Lompat jungkit
14. Pada saat melakukan start jongkok pada lari sprint, jari-jari kedua tangan diletakan di
- a. Belakang garis start
 - b. Depan garis start

- 
- c. Samping garis start
d. Atas garis strat
e. Pas garis start
15. Tinggi net untuk pertandingan bola voli putra adalah
a. 3 M
b. 2,5 M
c. 2,34 M
d. 2 M
e. 3 M
16. Tindakan menghadang bola atau menghalangi pemain yang melakukan smash disebut..
a. Blok
b. Spike Pelan
c. Tip
d. Toss
e. Servis
17. Ukuran diameter lingkaran lapangan tolak peluru adalah
a. 1.135 m
b. 1,351 m
c. 2,135 m
d. 2,351 m
e. 2,531 m
18. Berat peluru untuk senior putra adalah
a. 4 kg
b. 5 kg
c. 5,5 kg
d. 6 kg
e. 7,25 kg
19. Dalam tolak peluru, pada persiapan menolak, peluru ditempelkan pada
a. Dada
b. Tangan
c. Bahu
d. Leher
e. Perut

- 
20. Sebelum kita melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus didahului dengan pemanasan yang disebut...
- a. Warming up
 - b. Cooling down
 - c. Sit down up
 - d. Running up
 - e. Interval run
21. Untuk mengetahui daya ledak otot kaki biasanya menggunakan tes...
- a. Long jump
 - b. Hop jump
 - c. Horizontal jump
 - d. Vertical jump
 - e. Hop and step jump
22. Latihan angkat tubuh dalam tes kebugaran jasmani memiliki tujuan untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot bagian
- a. kaki dan tangan
 - b. Paha dan kaki
 - c. lengan dan bahu
 - d. pinggul dan pinggang
 - e. lutut atas dan bawah
23. Tes kebugaran jasmani yang diterapkan dengan cara berbaring dan duduk disebut latihan
- a. sit up
 - b. push up
 - c. pull up
 - d. back up
 - e. stand up
24. Berikut ini yang termasuk komponen kebugaran jasmani, kecuali
- a. kelentukan
 - b. ketepatan
 - c. kelincahan
 - d. daya ledak
 - e. power

25. Seorang atlet melakukan lari bolak-balik dengan menempuh jarak sekitar 5-10 meter.

Latihan ini memiliki tujuan untuk melatih

- a. kekuatan
- b. ketahanan
- c. ketepatan
- d. kelincahan
- e. kelenturan

26. Berapa jumlah pergantian pemain selama pertandingan futsal berlangsung ...

- a. 5 kali
- b. 2 kali
- c. 1 kali
- d. Tidak boleh
- e. Tidak dibatasi

27. Berapa jumlah waktu istirahat dalam setiap pertandingan futsal....

- a. 10 menit
- b. 5 menit
- c. 35 menit
- d. 20 menit
- e. 30 menit

28. Ukuran tinggi net bola voli untuk putra dan putri adalah ...

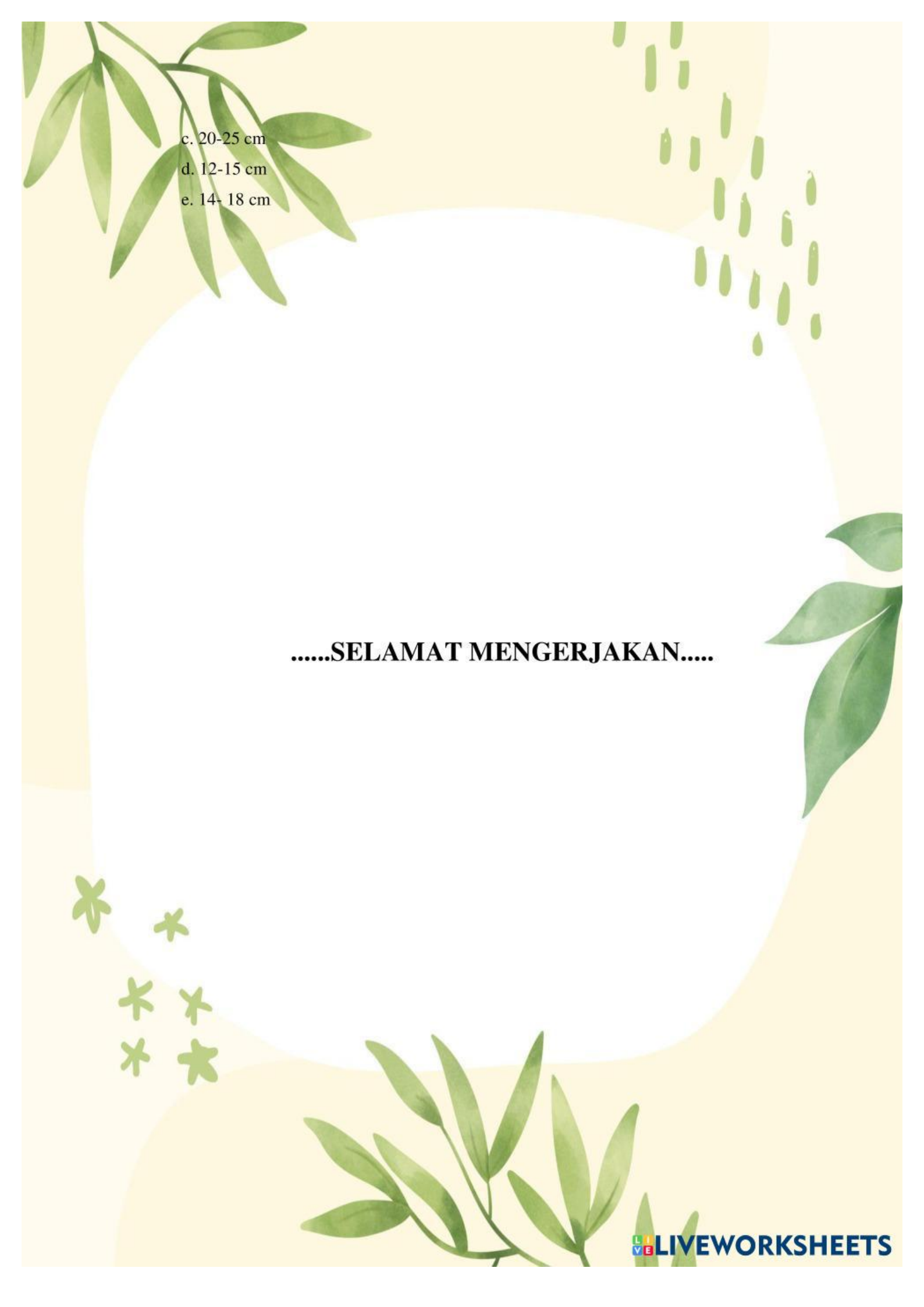
- a. 2.35 m dan 2.14 m
- b. 2.43 m dan 2.24 m
- c. 2.85 m dan 2.42 m
- d. 2.95 m dan 2.64 m
- e. 2.90 m dan 2.62 m

29. Teknik dasar yang berguna untuk mengoperkan bola kepada teman bermain disebut ...

- a. Passing
- b. Smash
- c. Servis
- d. Bendungan
- e. Libero

30. Diameter bola yang digunakan untuk permainan bola voli adalah ...

- a. 10-15 cm
- b. 18-20 cm



c. 20-25 cm

d. 12-15 cm

e. 14- 18 cm

.....SELAMAT MENGERJAKAN.....