YAYASAN SANTA MARIABERBELASKASIH SIBOLGA
SMA SWASTA KATOLIK SIBOLGA
Jl Brigjen Katamso No. 22 Sibolga. Telp. 25601 Sibolga 22522

**PENILAIAN UJIAN SEMESTER GENAP**

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Kelas : XII**

**Waktu : 60 Menit**

**Pilihan Ganda Kebugaran Jasmani**

1. Unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam memasuk oksigen ke otot selama aktivitas fisik adalah...

   a. Kekuatan

   b. Daya tahan kardiovaskular

   c. Kelenturan

   d. Kecepatan

   e. Gaya Ledak

2. Gerakan menekuk tubuh ke samping bertujuan untuk melatih...

   a. Kekuatan otot perut

   b. Kelenturan otot pinggang

   c. Kekuatan otot kaki

   d. Kelenturan otot bahu

   e. Kekuatan otot Paha

**Jawablah Isian Singkat Diawah Ini Dengan Benar**

3. Kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan dengan cepat disebut.....
4. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan tubuh adalah.....

LIVEWORKSHEETS

5. Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali usaha disebut.....
6. Latihan yang dilakukan dengan cara berlari secara terus-menerus dalam jarak dan waktu tertentu adalah...**.....**
7. Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban latihan yang diberikan disebut.....
8. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki adalah.....

**Jawablah soal Benar/Salah berikut ini**

**9.** Servis pendek adalah servis yang dilakukan pemain dengan cara mengarahkan bola tepat berada di belakang pemain.

- BENAR
- SALAH

10. Gerakan kaki sangat perlu digunakan dalam permainan bulu tangkis, dikarenakan dapat meningkatkan otot kaki menjadi kuat dan efesien pada saat dilapangan

- BENAR
- SALAH

11. Pegangan raket seperti berjabat tangan, digunakan untuk pukulan di sisi depan tubuh.pegangan tersebut adalah peanga back hand

- BENAR
- SALAH

12. Dalam prmainan bulutangkis jumlah pi dalam satu set adalah 21 poin dengan jumlah set adalah 4 set.

- BENAR
- SALAH

LIVEWORKSHEETS

**Pilihan Ganda kompleks**

13. Seorang pemain bulu tangkis melakukan pukulan *smash* dengan keras, tetapi kok justru keluar lapangan. Apa yang mungkin menjadi penyebab kesalahan tersebut?

**(jawaban yang benar ada 2)**

1) Posisi kaki yang tidak tepat saat memukul.
2) Perkenaan kok yang sudah tepat pada raket.
3) Ayunan raket yang harus kencang dan raket dapat terkontrol.
4) Arah pukulaan masuk kedalam lapangan lawan
5) Posisi pegangan raket yang tidak tepat (berada di ujung tangkai raket)

14. Dalam permainan ganda bulu tangkis, seorang pemain berada di posisi depan net. Apa tugas utama pemain tersebut?

**(jawaban yang benar ada 2)**

1) Membantu untuk melakukan pertahanan
2) Mencari peluang untuk melakukan pukulan *smash* jika memungkinkan.
3) Membantu memukul bolake belakang jauh .
4) Menutup ruang kepada pemain bagian belakang.
5) Mengatur tempo permainan di area depan net

LIVEWORKSHEETS

15. Bacalah kalimat dibawah ini:

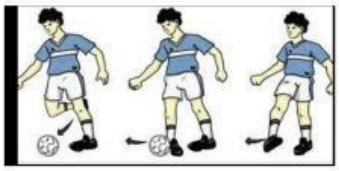
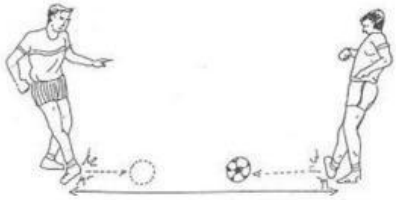
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Rendahkan lutut dan letakkan kedua tangan di depan dengan cara di araptkan tumpuan berat bada pada kaki bagian depan.
- Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari letaknya sejajar.
- Arahkan pandangan ke tempat datangnya bola.

Dari beberapa langkah teknik dasar diatas merupakan bagian dari ….

a. Passing atas
b. Passing bawah
c. Pasing atas dan bawah
d. Servis
e. Smash

LIVEWORKSHEETS

16. Jawablah soalmenjodohkan berikut ini:

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|---|
| 1 | Manakah gerakan passing kaki bagian dalam disamping ini? |  |
| 2. | Manakah gerakan mendribling bola pada gambar di samping ini ? | .  |
| 3. | Manakah gerakan passing pungung kaki dari gambar di samoing ? | . |

LIVEWORKSHEETS

17. Jawablah soalmenjodohkan berikut ini:

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|---|---|---|
| 1 | Manakah gerakan servis back hand disamping ini? | |
| 2. | Manakah gerakan smash pada gambar di samping ini ? | . |
| 3. | Manakah pegangan *forehand* gambar di samping ? | . |

**Jawablah soal Benar/Salah berikut ini**

**18.** Servis pendek adalah servis yang dilakukan pemain dengan cara mengarahkan bola tepat berada di belakang pemain.

- BENAR
- SALAH

LIVEWORKSHEETS

19. Gerakan kaki sangat perlu digunakan dalam permainan bulu tangkis, dikarenakan dapat meningkatkan otot kaki menjadi kuat dan efesien pada saat dilapangan
    - BENAR
    - SALAH
20. Pegangan raket seperti berjabat tangan, digunakan untuk pukulan di sisi depan tubuh.pegangan tersebut adalah peanga back hand
    - BENAR
    - SALAH
21. Dalam prmainan bulutangkis jumlah pi dalam satu set adalah 21 poin dengan jumlah set adalah 4 set.
    - BENAR
    - SALAH

**Jawablah Isian Singkat Diawah Ini Dengan Benar**

22. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat. Pernyataan diatas merupakan pengertian dari.....
23. Gerakan dasar dalam renang yang dilakukan dengan meluruskan tubuh dan tangan ke depan, serta kaki rapat, untuk mengurangi hambatan air dan meningkatkan efisiensi gerakan. Pernyatan diatas merupakan pengertian dari gerakan.....
24. Ada enam komponen-komponen kebugaran jasmani. Berikutini adalah yang merupakan bagian dari komponen kebugaran jasmani yang memerlukan waktu yang cepat unttuk berpindah tepmpat adalah.... .....
25. Dilakukan saat kepala diangkat ke atas permukaan air, biasanya saat gerakan tangan mendorong ke luar. Pengertian Kalimat diatas adalah teknik engambilan napas pada gaya.....

LIVEWORKSHEETS

**26.** Unsur utama yang membedakan senam irama dengan senam biasa adalah penggunaan musik atau hitungan. Ketepatan antara gerak dan irama ini disebut...

A. Kontinuitas

B. Fleksibilitas

C. Ritme

D. Keindahan

E. Ketahanan

27. Dalam membuat koreografi senam kreasi, tahap pertama yang harus dilakukan adalah...

A. Evaluasi gerak

B. Komposisi

C. Eksplorasi (pencarian gerak)

D. Menentukan musik

E. Pementasan)

28. Gerakan senam yang dilakukan dengan mengalir, berkesinambungan tanpa terputus-putus, disebut...

A. Fleksibilitas

B. Kontinuitas

C. Kelenturan

D. Keindahan

E. Ritme

LIVEWORKSHEETS

29. Berikut ini yang merupakan contoh alat yang sering digunakan dalam senam ritmik (gerak berirama) adalah...

    A. Gada, simpai, pita, bola

    B. Bola, pemukul, meja

    C. Raket, shuttlecock, net

    D. Balok keseimbangan, matras

    E. Tali, bola, peti lompat

30. Tujuan utama dari gerakan pemanasan (warming up) dalam aktivitas senam irama adalah...

    A. Menurunkan detak jantung

    B. Mempercepat gerakan inti

    C. Meningkatkan suhu tubuh dan menghindari cedera

    D. Membuat gerakan senam menjadi kaku

    E. Menambah beban latihan

LIVEWORKSHEETS