



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

NAMA :

PROGRAM :

NO UJIAN :

SOAL UJIAN SEMESTER PJOK 2024

Pilihlah jawaban yang tepat untuk pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Suatu bentuk pertandingan yang diadakan oleh tim dengan susunan pemain tertentu yang memiliki tujuan untuk menghancurkan pertahanan lawan dan memenangkan permainan merupakan pola dalam suatu pertandingan sepak bola.
 - a. Individu
 - b. Campuran
 - c. Penyerangan
 - d. Pertahanan
 - e. Beregu
2. Pada permainan bola basket penyerangan yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, penyerangan ini tergantung pada penguasaan teknik, kemampuan individu, dan kesempurnaan fisik setiap anggota regu disebut pola penyerangan
 - a. Berpola
 - b. Cepat
 - c. Bebas
 - d. Bervariasi
 - e. terprogram
3. Sistem ini apabila dipakai dalam permainan bola basket sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan daerah maupun pertahanan satu lawan satu. Hal ini dilakukan jika regu tersebut memiliki dua orang pemain jangkung, yaitu sistem





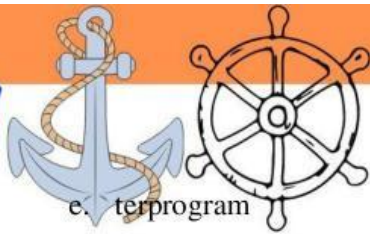
- a. Bebas
 - b. Berpola
 - c. Diamond
 - d. ault mann
 - e. cepat
4. Posisi wasit apabila terjadi tendangan sudut adalah....
- a. tengah lapangan
 - b. pinggir kanan lapangan
 - c. pinggir kiri lapangan
 - d. depan penjaga gawang
 - e. samping gawang
5. Di bawah ini adalah nomor lari jarak pendek yang sering dipertandingkan yaitu
- a. 100, 200, 400 m
 - b. 100, 200, 800 m
 - c. 200, 300, 400 m
 - d. 200, 400, 800 m
 - e. 100, 200, 400, 800 m
6. Nomor lari estafet yang dipertandingkan untuk regu putra adalah
- a. 4 x 100 dan 4 x 400 m
 - b. 4 x 400 dan 3 x 400 m
 - c. 3 x 200 dan 4 x 100 m
 - d. 2 x 800 dan 3 x 300 m
 - e. 4 x 300 dan 3 x 300 m
7. Induk dari organisasi atletik dunia adalah
- a. FIG
 - b. AFA
 - c. FA
 - d. IAAF
 - e. PASI
8. Lapangan tenis meja memiliki lebar....cm
- a. 152,5
 - b. 156,5
 - c. 160,5





- d. 164,5
e. 168,5
9. Pergerakan cepat dengan salah satu kaki selalu menyentuh lintasan disebut...
- jalan cepat
 - lari cepat
 - lari jarak menengah
 - lari jarak jauh
 - lompat jauh
10. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas....
- mencatat waktu
 - mengawasi pelari
 - juri kedatangan
 - memberangkatkan pelari
 - menghitung putaran lari
11. Berikut cara-cara melakukan passing dalam permainan bola basket, kecuali...
- overhead pass
 - chest pass
 - baseball pass
 - bounce pass
 - shooting pass
12. Pola permainan bola basket yang dilakukan dengan dua atau tiga operan kemudian dilanjutkan dengan melakukan tembakan disebut penyerangan....
- Kilat
 - Bebas
 - kilat berpola
 - berpola
 - penyerangan spontan
13. Dalam permainan bola basket penyerang yang dilakukan tanpa menggunakan pola tertentu, tergantung pada penguasaan teknik, kemampuan individu, dan kesempurnaan fisik setiap anggota regu disebut pola penyerangan
- Berpola
 - Cepat
 - Bebas
 - Bervariasi





- e. terprogram
14. 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
15. 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
16. Asal mula permainan bola basket adalah dari
- a. Kananda
 - b. Cina
 - c. Inggris
 - d. Amerika Serikat
 - e. Jepang
17. Pukulan dasar dalam tenis meja disebut dengan
- a. Drive stroke
 - b. Forehand service
 - c. Forehand stroke
 - d. Backhand servis
 - e. Backhand push stroke
18. Istilah lain kebugaran jasmani adalah
- a. cardio visiological fitness
 - b. physical endurance
 - c. fisiological fitness
 - d. fitness
 - e. physical fitness





19. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan
- beban
 - lari sprint
 - lari estafet
 - lari jauh
 - shuttle run
20. Latihan jogging disebut juga latihan
- daya tahan
 - aerobik
 - anaerobik
 - kekuatan
 - interval training
21. Agar dapat melakukan lompat jangkit dengan benar maka harus menguasai teknik dasar lompat jangkit berikut ini, kecuali
- berjingkat
 - melangkah
 - melompat
 - melayang
 - hop dan step
22. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari
- Amerika Serikat
 - Inggris
 - Indonesia
 - Jepang
 - Hongkong
23. Dalam olahraga pencak silat suatu usaha pembelaan diri dari serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung terhadap pukulan atau tendangan lawan, disebut
- hindaran/elekan
 - tangkisan
 - tangkapan
 - jatuhan
 - kuncian





24. Permainan bola basket pertama kali ditemukan oleh
- a. Wiliam G. Morgan
 - b. James A. Naismith
 - c. Micheal jordan
 - d. Robert guerin
 - e. Dr. Luther
25. Lama permainan bola basket terbagi menjadikuarter.
- a. Dua
 - b. Tiga
 - c. Empat
 - d. Lima
 - e. Enam
26. Pemain dalam bola basket yang bertugas menjaga pemain lawan agar tidak dapat mencetak angka tersebut
- a. Stiker
 - b. Forward
 - c. Upward
 - d. Defense
 - e. Playmaker
27. Induk organisasi senam di Indonesia adalah
- a. Perbasi
 - b. Persemi
 - c. Persani
 - d. Porsi
 - e. Percasi
28. Setelah melakukan gerakan lompatan kecil pada awalan dan tolakan senam salto, lakukan loncatan sekuat-kuatnya dengan tumpuan
- a. kedua tangan
 - b. satu tangan
 - c. satu kaki
 - d. kedua kaki bergantian
 - e. kedua kaki
29. Berikut adalah kesalahan yang sering dilakukan pada salto ke depan, kecuali
- a. loncat kurang tinggi
 - b. tidak perlu adanya tolakan dan loncatan
 - c. loncatan kadang-kadang diperlukan
 - d. loncatan tidak diutamakan
 - e. loncatan setinggi-tingginya





30. Ukuran Standar panjang lapangan sepak bola internasional adalah . . .
- 45 m x 90 m
 - 64 m x 75 m
 - 90 m x 120 m
 - 100 m x 110 m
 - 120 m x 135 m
31. Berikut merupakan ketentuan time out pada permainan futsal, kecuali ...
- time-out akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola
 - pelatih meminta untuk time-out selama 1 menit
 - penjaga waktu mengijinkan untuk time out ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama
 - official masuk ke dalam lapangan untuk memberikan pengarahan
 - tim yang tidak meminta time-out pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali time-out selama babak kedua.
32. Cara mengambil napas pada renang gaya punggung, yaitu
- dapat dilakukan kapanpun
 - memalingkan muka kesamping
 - mengangkat muka ke atas
 - menurunkan muka ke bawah
 - memalingkan muka ke kiri dan ke kanan
33. Memukul bola sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan pada permainan voli disebut ...
- smash
 - tosser
 - service
 - block
 - fault
34. Ukuran lapangan futsal adalah
- panjang 20-25 m, lebar 10-15 m
 - panjang 20-30 m, lebar 10-15 m
 - panjang 20-42 m, lebar 15-25 m
 - panjang 30-50 m, lebar 20-30 m
 - panjang 40-50 m, lebar 30-40 m





35. Permainan yang ditemukan pada tahun 1880-an di Inggris adalah

- a. sepak bola
- b. futsal
- c. tenis meja
- d. bulu tangkis
- e. renang

36. Jika seorang pemain futsal melakukan pelanggaran di tengah lapangan, pemain yang melakukan pelanggaran akan dihukum dengan

- a. offside
- b. penalti
- c. pelanggaran
- d. handball
- e. free kick

37. Sikap yang dilakukan oleh pemain berbaju merah adalah sikap



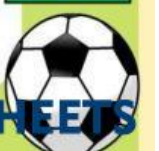
- a. menjaga (marking)
- b. menyerang
- c. menembak
- d. mendobrak
- e. me-rebound

38. Berat tolak peluru untuk atlet senior putra adalah....kg

- a. 7,257
- b. 4
- c. 5
- d. 3
- e. 8,50

39. Berat bola peluru dalam olahraga tolak peluru kategori senior putri seberat....kg

- | | |
|------|------|
| a. 7 | d. 4 |
| b. 6 | e. 3 |
| c. 5 | |





40. Teknik yang digunakan dalam permainan sepak bola untuk melakukan operan jarak dekat adalah ...

- a. Kaki bagian dalam
- b. Kaki bagian luar
- c. Punggung kaki
- d. Bagian tumit
- e. Kura-kura kaki

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

