



**PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 PARDASUKA**

Email: sman1pardasuka@gmail.com



Alamat: Jln. Sukamanah, PekonPardasukaKecamatanPardasukaKabupatenPringsewu 35382

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : XII/ 2

1. Pada nomor jalan cepat, salah satu kaki harus selalu ...
 - A. Melayang di udara
 - B. Menyentuh tanah
 - C. Ditekuk
 - D. Diangkat tinggi
 - E. Diam

2. Diskualifikasi dalam jalan cepat terjadi apabila ...
 - A. Langkah terlalu pendek
 - B. Lengan tidak diayun
 - C. Kedua kaki melayang
 - D. Kepala menunduk
 - E. Badan tegak

3. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah ...
 - A. Sit up
 - B. Squat jump
 - C. Push up
 - D. Lari jarak jauh
 - E. Back up

4. Lari jarak jauh bertujuan meningkatkan ...
 - A. Kecepatan
 - B. Kelincahan
 - C. Daya tahan
 - D. Kekuatan
 - E. Kelenturan

5. Dalam bola basket, lemparan dari atas kepala disebut ...
 - A. Chest pass
 - B. Bounce pass
 - C. Overhead pass
 - D. Side pass
 - E. Hook pass

6. Sistem pertahanan satu lawan satu dalam basket disebut ...
 - A. Zone defense
 - B. Man to man defense
 - C. Screening
 - D. Dribbling
 - E. Pivot

7. Pukulan pembuka dalam bola voli disebut ...

- A. Smash
- B. Passing
- C. Block
- D. Servis
- E. Dig

8. Gerakan membendung serangan lawan dalam voli disebut ...

- A. Passing
- B. Smash
- C. Block
- D. Servis
- E. Set up

9. Jumlah pemain sepak bola dalam satu tim adalah ...

- A. 9
- B. 10
- C. 11
- D. 12
- E. 13

10. Organisasi sepak bola dunia adalah ...

- A. FIBA
- B. FIFA
- C. PBSI
- D. PERBASI
- E. PASI

11. Dalam senam lantai, gerakan berguling ke belakang disebut ...

- A. Forward roll
- B. Back roll
- C. Kayang
- D. Headstand
- E. Handstand

12. Posisi berdiri dengan kedua tangan sebagai tumpuan disebut ...

- A. Kayang
- B. Split
- C. Handstand
- D. Roll
- E. Sikap lilin

13. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan otot bekerja lama adalah ...

- A. Kecepatan
- B. Daya tahan
- C. Kelincahan
- D. Power
- E. Koordinasi

- 14.** Tes untuk mengukur kelentukan adalah ...
- A. Lari 12 menit
 - B. Push up
 - C. Sit and reach
 - D. Sprint
 - E. Shuttle run
- 15.** Pemanasan bertujuan untuk ...
- A. Melemahkan otot
 - B. Mengurangi suhu tubuh
 - C. Menghindari cedera
 - D. Menghentikan napas
 - E. Mengurangi energi
- 16.** Pendinginan dilakukan setelah olahraga untuk ...
- A. Menghentikan jantung
 - B. Mengembalikan kondisi tubuh
 - C. Meningkatkan ketegangan
 - D. Mengurangi oksigen
 - E. Membuat lelah
- 17.** Prinsip latihan yang menambah beban secara bertahap disebut ...
- A. Individualitas
 - B. Spesifik
 - C. Overload
 - D. Reversibilitas
 - E. Variasi
- 18.** Dalam pencak silat, kuda-kuda berfungsi untuk ...
- A. Duduk santai
 - B. Serangan cepat
 - C. Keseimbangan
 - D. Istirahat
 - E. Menghindar
- 19.** Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah ...
- A. PBSI
 - B. IPSI
 - C. PSSI
 - D. PASI
 - E. PERBASI
- 20.** Gaya renang dengan posisi terlentang disebut ...
- A. Gaya dada
 - B. Gaya bebas
 - C. Gaya punggung
 - D. Gaya kupu-kupu
 - E. Gaya samping

- 21.** Dalam renang gaya bebas, gerakan kaki dilakukan secara ...
- A. Bersamaan
 - B. Memutar
 - C. Bergantian naik turun
 - D. Diam
 - E. Menekuk terus
- 22.** Start jongkok digunakan pada lari jarak ...
- A. Jauh
 - B. Menengah
 - C. Pendek
 - D. Marathon
 - E. Estafet panjang
- 23.** Lari estafet menggunakan tongkat yang disebut ...
- A. Baton
 - B. Stick
 - C. Bola
 - D. Papan
 - E. Net
- 24.** Teknik dasar menggiring bola dalam sepak bola disebut ...
- A. Passing
 - B. Dribbling
 - C. Shooting
 - D. Heading
 - E. Throw in
- 25.** Lemparan ke dalam sepak bola dilakukan dengan ...
- A. Satu tangan
 - B. Kaki
 - C. Kepala
 - D. Dua tangan
 - E. Bahu
- 26.** Dalam bola basket, mencetak angka dengan melompat dekat ring disebut ...
- A. Slam dunk
 - B. Lay up
 - C. Dribble
 - D. Rebound
 - E. Screen
- 27.** Gerakan menahan bola pantul dalam basket disebut ...
- A. Shooting
 - B. Passing
 - C. Rebound
 - D. Pivot
 - E. Block

- 28.** Shuttle run digunakan untuk melatih ...
- A. Kelincahan
 - B. Kekuatan
 - C. Kelenturan
 - D. Daya tahan
 - E. Power
- 29.** Zat adiktif yang berbahaya bagi tubuh disebut ...
- A. Vitamin
 - B. Protein
 - C. Narkoba
 - D. Mineral
 - E. Karbohidrat
- 30.** Dampak negatif narkoba bagi remaja adalah ...
- A. Meningkatkan prestasi
 - B. Menambah stamina
 - C. Merusak kesehatan
 - D. Menambah konsentrasi
 - E. Membuat sehat
- 31.** Dalam permainan bulu tangkis, pukulan keras menukik disebut ...
- A. Drop shot
 - B. Smash
 - C. Lob
 - D. Netting
 - E. Drive
- 32.** Induk organisasi bulu tangkis Indonesia adalah ...
- A. PBSI
 - B. IPSI
 - C. PSSI
 - D. FIBA
 - E. PASI
- 33.** Lari 12 menit (Cooper test) bertujuan mengukur ...
- A. Kecepatan
 - B. Kekuatan
 - C. Daya tahan jantung paru
 - D. Kelenturan
 - E. Kelincahan
- 34.** Dalam senam irama, gerakan harus sesuai dengan ...
- A. Aba-aba
 - B. Musik
 - C. Wasit
 - D. Lawan
 - E. Peluit

- 35.** Dalam permainan voli, maksimal sentuhan satu tim sebelum dikembalikan adalah ...
- A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. 4 kali
 - E. 5 kali
- 36.** Dalam sepak bola, pelanggaran keras dapat dihukum dengan kartu ...
- A. Hijau
 - B. Biru
 - C. Putih
 - D. Kuning atau merah
 - E. Hitam
- 37.** Dalam basket, permainan dimulai dengan ...
- A. Servis
 - B. Kick off
 - C. Jump ball
 - D. Smash
 - E. Throw in
- 38.** Sikap awal jalan cepat badan harus ...
- A. Condong ke belakang
 - B. Tegak
 - C. Membungkuk
 - D. Miring
 - E. Jongkok
- 39.** Unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan gerakan cepat berpindah arah adalah ...
- A. Daya tahan
 - B. Kelincahan
 - C. Kelenturan
 - D. Kekuatan
 - E. Koordinasi
- 40.** Tujuan utama olahraga secara umum adalah ...
- A. Mencari lawan
 - B. Menjadi terkenal
 - C. Menjaga kesehatan dan kebugaran
 - D. Mendapat hukuman
 - E. Menghabiskan waktu
-