



**UJIAN SEKOLAH**  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

**PJOK**  
**Peminatan: MIPA/IPS**

Jum'at, 17 Maret 2017 (10.00 - 11.30)

**UJIAN SEKOLAH SMA NEGERI 56 JAKARTA**  
**TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

---

**PETUNJUK UMUM**

1. Hitamkan nomor peserta ujian dengan benar. Tulis nama peserta, kode peserta, tanggal ujian, bidang studi yang diujikan pada kolom yang sesuai, Bidang Studi diisi mata pelajaran, kode paket, dan kelas pada lembar jawaban komputer (LJK) sesuai petunjuk di LJK,
2. Untuk Soal uraian kerjakan pada lembar jawaban yang sudah disediakan
3. Bentuk Soal Pilihan Ganda dan Uraian
4. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya;
5. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap;
6. Tidak diizinkan menggunakan **kalkulator, HP, kamus, tabel matematika atau alat bantu hitung lainnya;**
7. Periksalah dahulu pekerjaan kamu sebelum diserahkan kepada pengawas Ujian.

**PETUNJUK KHUSUS**

1. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan menghitamkan secara penuh bulatan jawaban Anda, dengan menggunakan pensil 2B.
2. Untuk jawaban soal uraian menggunakan pulpen warna hitam
3. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan karet penghapus hingga bersih, kemudian bulatkan pilihan jawaban yang Anda anggap benar

**SELAMAT BEKERJA**

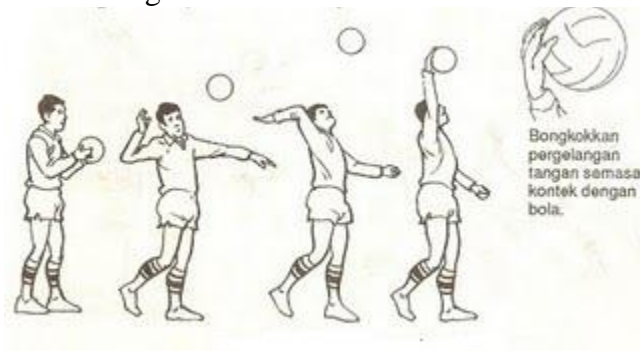
Pilihlah salah satu jawaban yang benar

1. Perhatikan gambar di bawah ini !



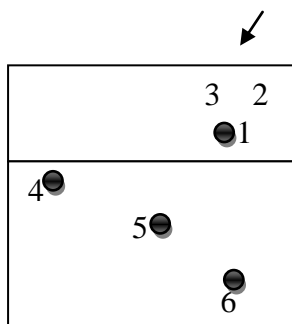
Pada gambar tersebut dalam permainan sepak bola merupakan teknik gerakan ...

- takling
  - dribling
  - heading
  - shooting
  - controlling
2. Dalam permainan sepak bola, pemain penyerang berlari mendahului pemain bertahan lawan di daerah lawan sebelum umpan dikirimkan oleh teman satu timnya disebut ...
- off side
  - time out
  - penalty kick
  - endangan penjuru
  - lemparan ke dalam
3. digunakan dalam suatu pertandingan sepak bola, hal yang perlu diperhatikan adalah ...
- disesuaikan dengan ukuran lapangan
  - disesuaikan dengan gaya kepemimpinan wasit
  - disesuaikan dengan kondisi fisik pemain yang ada
  - disesuaikan dengan postur tubuh pemain yang ada
  - disesuaikan dengan keterampilan dari pemain-pemain yang ada
4. Formasi pemain dalam permainan sepak bola yang menggunakan pemain libero adalah ...
- sistem 1-4-4-2
  - sistem 1-4-2-4
  - sistem 1-4-3-3
  - sistem 1-5-3-2
  - sistem 1-1-3-3-3
5. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dari gambar tersebut merupakan gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu

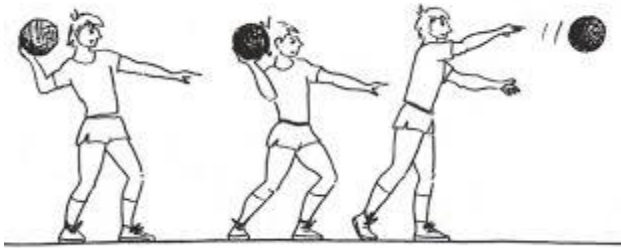
- a. smash
  - b. servise atas
  - c. passing atas
  - d. servise bawah
  - e. passing bawah
6. Membendung atau melakukan block dalam permainan bola voli yang baik adalah tepat pada posisi bola itu datang dan pantulan bola mengarah ke bidang ...
    - a. lapangan regu yang melakukan block
    - b. lapangan regu yang melakukan pertahanan
    - c. lapangan penyerang pada bidang yang kosong
    - d. diluar garis samping lapangan regu yang menyerang
    - e. diluar garis belakang lapangan regu yang menyerang
  7. Penentuan pemain universal yang bertugas sebagai pemain serba bisa dalam permainan bola voli berdasarkan ...
    - a. kemampuan smash
    - b. kemampuan passing
    - c. kemampuan mengumpan
    - d. kemampuan smash dan blocking
    - e. kemampuan smash, passing, dan mengumpan
  8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar di atas adalah formasi pemain bola voli jika serangan datang dari posisi ...

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 5
- e. 6

9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut menggambarkan teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu gerakan ...

- a. chest pass
  - b. bounce pass
  - c. base ball pass
  - d. over head pass
  - e. under hand pass
10. Tembakan lay-up pada permainan bola basket dilakukan dari jarak dekat dengan basket, yang didahului dengan gerakan ...
- a. berpola
  - b. berjalan
  - c. 2 langkah
  - d. 3 langkah
  - e. melompat
11. Dasar pola penyerangan diamond dalam permainan bola basket mempunyai unsur utama dua pemain jangkung dengan menempatkan pemain 3 sebagai ...
- a. perayah
  - b. penembak
  - c. pengaman
  - d. pengumpan
  - e. pengatur serangan
12. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan isyarat wasil jika dalam permainan basket terjadi ...

- a. travelling
- b. jump ball
- c. personal foul
- d. technical foul
- e. tembakan 3 angka

13. Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai disebut dengan ...
- pukulan lob
  - pukulan drive
  - pukulan smash
  - pukulan netting
  - pukulan dropshort
14. Kelompok serangan dengan tangan/lengan dalam olahraga beladiri pencak silat antara lain ...
- sapuan
  - jatuhan
  - pukulan
  - tendangan
  - serangan dengan lutut
15. Bagian anggota badan yang dapat dijadikan sasaran serangan dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat tetapi tidak memperoleh nilai adalah bagian ...
- dada
  - perut
  - tungkai
  - pinggang
  - punggung
16. Pelari mengangkat pantat sehingga posisi panggul lebih tinggi dari pada bahu, sedangkan kepala menunduk dan rileks. Merupakan posisi pelari pada saat aba-aba ...
- ya
  - siap
  - bersedia
  - persiapan
  - bunyi pistol
17. Pada lomba lari 800 meter, semua pelari boleh berebut lintasan yaitu ...
- setelah melewati tikungan pertama dari garis start
  - setelah melewati tikungan kedua dari garis start
  - setelah melewati tikungan ketiga dari garis start
  - setelah melewati tikungan keempat dari garis start
  - setelah atau mulai start boleh berebut lintasan
18. Perlombaan olahraga atletik cabang lompat jauh yang diikuti oleh 20 peserta, maka setiap atlet boleh melakukan lompatan sebanyak ...
- 2 kali
  - 3 kali
  - 4 kali
  - 5 kali
  - 6 kali

19. Start pada lari estafet untuk pelari kedua, ketiga dan keempat dikatakan start melayang karena pada saat menerima tongkat estafet pelari dalam keadaan ...
- lari
  - jalan
  - diam
  - berdiri
  - jongkok
20. Pada lari estafet pelari dinyatakan diskualifikasi apabila pada saat memberi tongkat ...
- berlari cepat
  - di daerah pergantian
  - berada di lintasan sendiri
  - terjatuh di lintasan sendiri
  - melebihi daerah pergantian
21. Apabila dalam cabang olahraga tolak peluru pada saat melakukan tolakan jatuhnya peluru di luar sektor tolakan, maka tolakannya dinyatakan ...
- diulangi
  - tidak sah
  - dibatalkan
  - peserta dikeluarkan
  - peserta mendapat teguran

22. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk menguatkan otot...

- kaki
  - dada
  - bahu
  - lengan
  - punggung
23. Latihan squat jump atau mengangkat barbel sambil turun naik bangku dilakukan untuk melatih kekuatan ...
- otot kaki
  - otot perut
  - otot lengan
  - otot tangan
  - otot punggung
24. Metode latihan ketahanan dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik disebut ...
- fartlet
  - tes aerobik
  - speed play
  - training center
  - weight training

25. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar tersebut merupakan salah satu gerakan dalam melakukan senam lantai yaitu gerakan ...

- guling depan
- loncat harimau
- guling belakang
- berdiri dengan kepala
- berdiri dengan tangan

26. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dari gambar tersebut merupakan gerakan ... dalam senam lantai.

- flik flak
- roll depan
- kop stand
- hand stand
- hand spring

27. Untuk melakukan meroda ke kanan kaki awal yang diangkat adalah kaki kanan kemudian disusul oleh tangan kanan, tangan kiri, kaki kiri dan terakhir ...

- kaki kiri
- tangan kiri
- kaki kanan
- tangan kanan
- kedua tangan

28. Prinsip dasar aktivitas senam ritmik adalah adanya kelenturan tubuh di dalam melakukan gerakan dan kesinambungan antara gerakan yang satu dan gerakan yang lainnya sesuai dengan ...

- irama
- ketukan
- jumlah gerakan
- amannya gerakan
- koordinasi gerakan

29. Berdasarkan penggunaan  $O_2$ , senam irama termasuk kategori senam ...

- ritmik
- aerobic
- anaerobic
- ketangkasan
- kesegaran jasmani



30. Gerakan dalam senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus dinamakan ...
- ritme
  - tekanan
  - harmoni
  - fleksibilitas
  - kontinuitas
31. Gerakan seperti jingkat, sentakan, loncat, lompat, lompat sergap, merupakan jenis senam aerobik ...
- rockrobic
  - kontinuitas
  - low impact
  - high impact
  - moderate impact

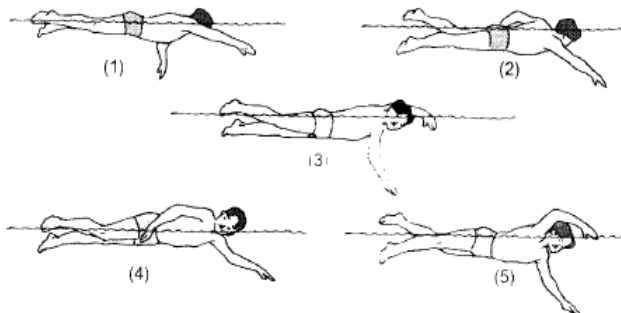
32. Perhatikan gambar !



Pada gambar diatas merupakan rangkaian gerak pada olahraga renang gaya ...

- dada
- dolpin
- bebas
- punggung
- kupu-kupu

33. Perhatikan gambar !



Dari gambar diatas yang merupakan gerakan pengambilan napas pada renang gaya bebas terletak pada nomor ...

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

34. Pada dasarnya gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung hampir sama, yang membedakan terletak pada posisi tubuh. Pada renang gaya punggung posisi tubuh ...
- menghadap air
  - rata dengan air
  - membelakangi air
  - sebagian masuk dalam air
  - menghadap dan membelakangi air
35. Bagian tangan yang pertama kali masuk ke dalam air saat melakukan gerakan tangan pada renang gaya punggung adalah ...
- ibu jari tangan
  - punggung tangan
  - jari telunjuk tangan
  - pergelangan tangan
  - jari kelingking tangan
36. Pada saat penyelamatan di air, korban dalam kondisi histeris dan melakukan perlawanan yang perlu dilakukan adalah ...
- memukul korban
  - memarahi korban
  - membiarkan korban
  - menenangkan korban
  - menenggelamkan korban
37. Jika korban akibat kecelakaan di air dalam kondisi pingsan setelah diselamatkan dari air, maka tindakan selanjutnya adalah ...
- memanggil dokter
  - menyadarkan korban
  - memberi napas buatan
  - membawa ke rumah sakit
  - mengeluarkan air dari tubuh korban
38. Dalam melakukan penyelamatan di air sebagai akibat kecelakaan tenggelam maka korban dihindarkan dari sesuatu hal yang...
- membantu pernapasan
  - menghalangi pernapasan
  - menormalkan pernapasan
  - memperlancar pernapasan
  - mempermudah pernapasan
39. Salah satu faktor yang mendorong seorang remaja terjerumus dalam penyalangunaan narkoba adalah ...
- memiliki banyak teman
  - pendidikan yang kurang
  - kurangnya fasilitas umum
  - kehidupan yang sederhana
  - kondisi kehidupan keluarga

40. Peraturan perundang-undangan tentang narkoba dibuat dengan tujuan ...
- landasan hukum
  - mengatur cara transaksi
  - menggali kekayaan alam
  - dasar langkah-langkah kerja polisi
  - cara menakuti pengedar atau pemakai

#### Essay test

- Tuliskan tujuh proses seseorang menjadi korban penyalahgunaan Narkotika secara berurutan!
- Tuliskan enam dampak jangka panjang yang diakibatkan penyalahgunaan Narkotika jenis heroin!
- Tuliskan tujuh gejala yang diderita oleh para pelaku seks bebas jika peyakit Infeksi Menular Seksual yang dideritanya tidak segera diobati!
- Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menghindari diri dari penyalahgunaan Narkotika seperti : pola hidup sehat, berfikir kritis, mampu mengendalikan stres dan bersikap asertif. Tuliskan lima sikap asertif yang harus dimiliki seseorang jika ingin terhindar dari bentuk penyalahgunaan Narkotika!
- Perkembangan penularan HIV/AIDS semakin menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam arti adanya kenaikan angka orang yang tertular HIV/AIDS, tuliskan delapan dampak yang diakibatkan oleh penularan HIV AIDS

## Kunci jawaban

Paket A	Nom or Soal	Paket B
C	1	C
A	2	A
E	3	E
E	4	E
B	5	B
C	6	C
C	7	C
C	8	C
C	9	C
D	10	D
B	11	B
D	12	D
B	13	B
C	14	C
C	15	C
B	16	B
A	17	A
B	18	B
A	19	A
E	20	E
B	21	B
E	22	E
A	23	A
E	24	E
A	25	A
D	26	D
D	27	D
A	28	A
B	29	B
E	30	E
D	31	D
A	32	A
D	33	D
C	34	C
E	35	E
D	36	D
E	37	E
B	38	B
E	39	E
A	40	A