



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

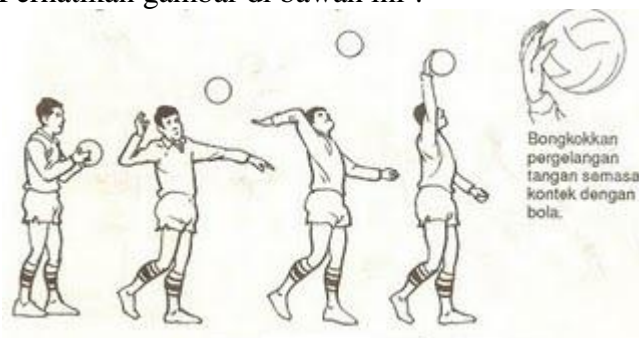
1. Membendung atau melakukan block dalam permainan bola voli yang baik adalah tepat pada posisi bola itu datang dan pantulan bola mengarah ke bidang ...
 - a. lapangan regu yang melakukan block
 - b. lapangan regu yang melakukan pertahanan
 - c. lapangan penyerang pada bidang yang kosong
 - d. di luar garis samping lapangan regu yang menyerang
 - e. di luar garis belakang lapangan regu yang menyerang

2. Pada lomba lari 800 meter, semua pelari boleh berebut lintasan yaitu ...
 - a. setelah melewati tikungan pertama dari garis start
 - b. setelah melewati tikungan kedua dari garis start
 - c. setelah melewati tikungan ketiga dari garis start
 - d. setelah melewati tikungan keempat dari garis start
 - e. setelah atau mulai start boleh berebut lintasan

3. Pada lari estafet pelari dinyatakan diskualifikasi apabila pada saat memberi tongkat ...
 - a. berlari cepat
 - b. di daerah pergantian
 - c. berada di lintasan sendiri
 - d. terjatuh di lintasan sendiri
 - e. melebihi daerah pergantian

4. 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

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. Perhatikan gambar di bawah ini !



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

- a. takling
 - b. dribling
 - c. heading
 - d. shooting
 - e. controlling
7. Dalam menentukan sistem permainan yang akan digunakan dalam suatu pertandingan sepak bola, hal yang perlu diperhatikan adalah ...
- a. disesuaikan dengan ukuran lapangan
 - b. disesuaikan dengan gaya kepemimpinan wasit
 - c. disesuaikan dengan kondisi fisik pemain yang ada
 - d. disesuaikan dengan postur tubuh pemain yang ada
 - e. disesuaikan dengan keterampilan dari pemain-pemain yang ada
8. Pada dasarnya gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung hampir sama, yang membedakan terletak pada posisi tubuh. Pada renang gaya punggung posisi tubuh ...
- a. menghadap air
 - b. rata dengan air
 - c. membelakangi air
 - d. sebagian masuk dalam air
 - e. menghadap dan membelakangi air
9. Cara yang paling tepat untuk menghindari penularan penyakit HIV/AIDS adalah ...
- a. upaya pembibitan
 - b. upaya pengobatan
 - c. upaya pencegahan
 - d. upaya pemberantasan
 - e. upaya pengorganisasian
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. Penyakit di bawah ini yang merupakan resiko dari seks bebas dilihat dari aspek medis adalah ...
- a. penyakit ginjal
 - b. penyakit hernia
 - c. kanker payudara
 - d. penyakit kencing nanah
 - e. penyakit kencing manis
13. Dalam sehari kita memerlukan air, baik sebagai minuman ataupun merupakan bagian dari makanan sekurang-kurangnya ...
- a. 1000 cc
 - b. 2000 cc
 - c. 3000 cc
 - d. 4000 cc
 - e. 5000 cc
14. Setiap orang memerlukan kalori yang berbeda. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhannya. Di bawah ini merupakan kebutuhan kalori yang seimbang, di antaranya ...
- a. besar kecilnya badan
 - b. kebiasaan, berat badan, aktivitas
 - c. jenis kelamin, berat badan, aktivitas
 - d. aktivitas dan tinggi pendeknya badan
 - e. kebiasaan dan kepuasan dalam makan
15. Bagian anggota badan yang dapat dijadikan sasaran serangan dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat tetapi tidak memperoleh nilai adalah bagian ...
- a. dada
 - b. perut
 - c. tungkai
 - d. pinggang
 - e. 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 ...
- a. ya
 - b. siap
 - c. bersedia
 - d. persiapan
 - e. bunyi pistol
17. Start pada lari estafet untuk pelari kedua, ketiga dan keempat dikatakan start melayang karena pada saat menerima tongkat estafet pelari dalam keadaan ...
- a. lari
 - b. jalan
 - c. diam
 - d. berdiri
 - e. jongkok

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. Latihan squat jump atau mengangkat barbel sambil turun naik bangku dilakukan untuk melatih kekuatan ...
- otot kaki
 - otot perut
 - otot lengan
 - otot tangan
 - otot punggung
20. Metode latihan ketahanan dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik disebut ...
- fartlet
 - tes aerobik
 - speed play
 - training center
 - weight training
21. 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
22. 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
23. 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
24. Salah satu faktor yang mendorong seorang remaja terjerumus dalam penyalangunaan narkoba adalah ...

- a. memiliki banyak teman
 - b. pendidikan yang kurang
 - c. kurangnya fasilitas umum
 - d. kehidupan yang sederhana
 - e. kondisi kehidupan keluarga
25. Penyakit di bawah ini adalah jenis penyakit yang menyerang sistem saraf dan sistem kekebalan tubuh yaitu ...
- a. aids
 - b. syphilis
 - c. gonorrhea
 - d. ulcus molle
 - e. kanker rahim
26. Pada saat penyelamatan di air, korban dalam kondisi histeris dan melakukan perlawanan yang perlu dilakukan adalah ...
- a. memukul korban
 - b. memarahi korban
 - c. membiarkan korban
 - d. menenangkan korban
 - e. menenggelamkan korban
27. Gerakan seperti jingkat, sentakan, loncat, lompat, lompat sergap, merupakan jenis senam aerobik ...
- a. rockrobic
 - b. kontinuitas
 - c. low impact
 - d. high impact
 - e. moderate impact

28. Perhatikan gambar !



- Pada gambar diatas merupakan rangkaian gerak pada olahraga renang gaya ...
- a. dada
 - b. dolpin
 - c. bebas
 - d. punggung
 - e. kupu-kupu
29. Berdasarkan penggunaan O_2 , senam irama termasuk kategori senam ...
- a. ritmik
 - b. aerobic
 - c. anaerobic
 - d. ketangkasan
 - e. kesegaran jasmani

30. Gerakan dalam senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus dinamakan ...
- ritme
 - tekanan
 - harmoni
 - fleksibilitas
 - kontinuitas

31. Perhatikan gambar di bawah ini !



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

- flik flak
 - roll depan
 - kop stand
 - hand stand
 - hand spring
32. 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
33. Buah-buahan dan sayuran segar umumnya merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik. Buah-buahan dan sayuran yang diawetkan maka ...
- kadar vitamin dan mineralnya rusak
 - kadar vitamin dan mineralnya tetap
 - tidak ada kadar vitamin dan mineralnya
 - kadar vitamin dan mineralnya berkurang
 - kadar vitamin dan mineralnya bertambah
34. Kelompok serangan dengan tangan/lengan dalam olahraga beladiri pencak silat antara lain ...
- sapuan
 - jatuhan
 - pukulan
 - tendangan
 - serangan dengan lutut
35. Formasi pemain dalam permainan sepak bola yang menggunakan pemain libero adalah ...
- sistem 1-4-4-2
 - sistem 1-4-2-4

- c. sistem 1-4-3-3
- d. sistem 1-5-3-2
- e. sistem 1-1-3-3-3

36. 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
37. Bagian tangan yang pertama kali masuk ke dalam air saat melakukan gerakan tangan pada renang gaya punggung adalah ...
- a. ibu jari tangan
 - b. punggung tangan
 - c. jari telunjuk tangan
 - d. pergelangan tangan
 - e. jari kelingking tangan
38. Apabila dalam cabang olahraga tolak peluru pada saat melakukan tolakan jatuhnya peluru di luar sektor tolakan, maka tolakannya dinyatakan ...
- a. diulangi
 - b. tidak sah
 - c. dibatalkan
 - d. peserta dikeluarkan
 - e. peserta mendapat teguran
39. Salah satu penyebab terjadinya pencemaran tanah adalah penggunaan pupuk buatan yang berlebihan, hal ini dikarenakan dapat mengakibatkan ...
- a. tanah menjadi gembur
 - b. tanah akan menjadi makin subur
 - c. tanah menjadi kering dan kerontang
 - d. tanah menjadi makin banyak zat di dalamnya
 - e. tanah menjadi tandus dan tidak dapat untuk bercocok tanam
40. Usaha-usaha yang perlu dilakukan untuk mengurangi pencemaran lingkungan antara lain ...
- a. adanya reboisasi
 - b. menambah jumlah kendaraan bermotor
 - c. melakukan penebangan pohon-pohon di kota
 - d. pabrik dan industri dekat kota dan perumahan
 - e. penampungan bak sampah di sembarangan tempat

Essay test

1. Tuliskan tujuh proses seseorang menjadi korban penyalahgunaan Narkotika secara berurutan!
2. Tuliskan enam dampak jangka panjang yang diakibatkan penyalahgunaan Narkotika jenis heroin!
3. Tuliskan tujuh gejala yang diderita oleh para pelaku seks bebas jika peyakit Infeksi Menular Seksual yang dideritanya tidak segera diobati!
4. Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menghindari diri dari penyalahgunaan Narkoba 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 Narkoba!
5. 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