

## SOAL CADANGAN KELAS XII

1. Apabila dalam permainan bola voli saat melakukan service salah satu kaki menginjak garis belakang maka .....
  - A. Service sah
  - B. Service diulang
  - C. Service tidak sah dan nilai untuk regu lawan
  - D. Service tidak sah dan diulang sekali lagi
  - E. Service boleh dilanjutkan
2. Dalam permainan bola voli seorang pemain memantulkan bola/ passing bola lebih dari satu kali adalah .....
  - A. Passing sah
  - B. Passing tidak sah dan point untuk regu lawan
  - C. Passing tidak sah dan point untuk regunya
  - D. Passing diulang
  - E. Passing dilanjutkan
3. Saat seorang pemain penyerang bola voli dari tim A melakukan serangan dengan *smash* keras ke daerah lapangan permainan lawan, tetapi dihalangi oleh 2 (dua) orang pemain dari tim B yang melakukan bendungan di depan net (*blocking*) sehingga bola memantul kembali diluar lapangan permainan tim A dan tidak dapat terjangkau pemain lain.  
Berdasarkan deskripsi soal diatas dan melalui hasil analisa terhadap peraturan permainan bola voli, tim yang dinyatakan memperoleh angka (*point*) adalah ....
  - A. tim A yang melakukan blocking
  - B. tim A, karena hasil bloking tm B bola keluar lapangan
  - C. tim B karena bolok ingkembali ketim A
  - D. tim A karena smash masuk lapangan tim B
  - E. tidak ada yang mendapat point, smash di ulang
4. Dalam pertandingan bola voli seorang wasit dalam melaksanakan tugas memimpin pertandingan akan dibantu oleh hakim garis, scorer dan petugas kebersihan dalam melaksanakan pertandingan. Jumlah hakim garis yang bertugas dalam membantu wasit adalah .....
  - A. Satu hakim garis
  - B. Dua hakim garis
  - C. Tiga hakim garis
  - D. Empat hakim garis
  - E. 5 hakim garis
5. Peraturan pertandingan bola voli tentang bola mati dan bola hidup telah diatur di dalam peraturan permainan, pada kasus yang terjadi dalam pertandingan apabila bola service mengenai jaring/net dan bola masuk di lapangan lawan, maka service tersebut dinyatakan ....
  - A. Diulang
  - B. Masuk dan point untuk regu service
  - C. Bola gagal

- D. Point untuk regu penerima service
  - E. Bola salah
6. Wasit satu dan wasit dua memiliki tugas dan tanggung jawab yang sudah ditentukan dan saling membantu, tugas mengawasi posisi pemain bola voli selama permainan berlangsung sampai berakhir adalah tugas dari .....
- A. Wasit 1
  - B. Wasit 2
  - C. Linesman
  - D. Scorer
  - E. Dewan wasit
7. Meniup peluit, menentukan bola mati, memberi peringatan, menunjukkan kesalahan, menentukan point adalah tugas yang harus dilakukan oleh ....
- A. Wasit 1
  - B. Wasit 2
  - C. Kapten team
  - D. Pelatih
  - E. Dewan wasit
8. Sebagai seorang petugas pertandingan harus mengetahui tugas dan kewajiban di lapangan, salah satu tugas wasit 1 sebelum pertandingan dimulai dalam memimpin pertandingan antara lain :
- A. Mengesahkan skor dengan menandatangani daftar skor
  - B. Melakukan undian untuk menentukan tim yang melakukan service dan pemilihan lapangan
  - C. Memimpin jalannya pertandingan agar berjalan lancar
  - D. Mengawasi time out dan pergantian pada masing-masing regu
  - E. Memberi izin pencatatan pada lembar skor atas protes yang diajukan kapten tim
9. Firman secara rutin dengan berbagai variasi melakukan aktivitas fisik dengan berlatih renang, lari jarak 60 – 80 meter dengan kecepatan sedang (*long slow distance run*) dengan pengulangan 10 – 12 kali tanpa istirahat, dan di kesempatan lain dia melakukan latihan *circuit training*. Tujuan melakukan aktifitas latihan ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik pada aspek ....
- A. kekuatan (*strength*)
  - B. daya tahan (*endurance*)
  - C. kecepatan (*speed*)
  - D. kelincahan (*agility*)
  - E. daya ledak otot (*explosive power*)

10. Duduk dengan kaki rapat kemudian tangan meraih ujung kaki, posisi kaki lurus dan mencium lutut, latihan ini antara lain untuk melatih .....
- Kelentukan otot leher
  - Kelentukan punggung dan tungkai
  - Kelentukan otot perut dan lengan
  - Kekuatan otot punggung
  - Kekuatan otot punggung dan tungkai
11. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan beban berat atau intensitas yang tinggi tanpa mengalami rasa lelah yang berlebih dan masih mampu untuk melakukan aktivitas keseharian lainnya. Tetapi dalam masyarakat awam orang dengan kemampuan fisik yang baik, mampu melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa merasa lelah yang berlebih dianggap kuat, dalam hal ini kebugaran jasmani sering diartikan secara umum sebagai ....
- kekuatan
  - stamina
  - fisik
  - daya tahan
  - kelincahan
12. Melakukan lari *zig – zag*, *shuttle run*, lari berkelok, lari membentuk angka 8 dan sebagainya yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan fisik seseorang untuk melakukan gerak berubah arah dalam kecepatan tinggi dan tidak kehilangan keseimbangan. Aspek kebugaran jasmani yang dimaksud adalah aspek ...
- kecepatan (*speed*)
  - kekuatan (*strength*)
  - kelincahan (*agility*)
  - daya tahan (*endurance*)
  - daya ledak otot (*explosive power*)
13. Bagas Ario adalah seorang atlet bola basket, pada suatu sesi latihan fisik Anton melakukan latihan lari sprint dengan jarak 60 meter yang dilakukan beberapa kali, kemudian dia juga melakukan latihan turuntang dengan cepat, menurut pelatih fisikal ini untuk mengetahui kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam lintasan lurus dengan waktu yang sesingkat – singkatnya, pengertian tersebut adalah salah satu aspek dalam kebugaran jasmani yaitu aspek ....
- kecepatan (*speed*)
  - kekuatan (*strength*)
  - kelincahan (*agility*)
  - daya tahan (*endurance*)
  - daya ledak otot (*explosive power*)

14. Latihan yang dilakukan setiap atlet berbeda – beda disesuaikan dengan cabang olahraga apa yang ditekuni. Seorang atlet angkat besi akan berbeda latihannya dengan atlet senam lantai, atlet Pencak Silat latihannya akan berbeda dengan atlet renang. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan di bawah ini. Program latihan yang disusun berdasarkan tuntutan kebutuhan fisik dalam cabang olahraga tertentu adalah penyusunan program latihan berdasarkan prinsip ....
- kekhususan (specifity)
  - beban lebih (overload)
  - beban bertambah (progressive )
  - individu
  - reversibility
15. Lompat jangkit dikenal juga sebagai lompat tiga, teknik terdiri dari awalan, tolakan, langkah dan melompat, jika saat melakukan tolakan awal lompat jangkit menggunakan kaki kanan, maka gerakan berikutnya adalah menggunakan .....
- Kaki kiri
  - Kaki kanan
  - Kedua kaki
  - Salah satu kaki bebas
  - Menumpu
16. Melompat kemudian mendarat dengan kedua kaki adalah teknik akhir dari tahap lompat jangkit, jika saat atlit lompat jangkit melakukan pendaratan dengan kedua kaki tetapi tidak di dalam bak pasir maka atlit tersebut adalah .....
- lompatan atlit sah dan diukur
  - lompatan atlit diskwalifikasi dan diukur
  - lompatan atlit diskwalifikasi dan tidak diukur
  - lompatan diulang
  - lompatan sempurna
17. Tahapan dan teknik lompat jangkit harus dilakukan berurutan, jika tidak dilakukan berurutan maka juri akan menyatakan diskwalifikasi, urutan teknik lompat jauh adalah .....
- Pantulan, lompat, langkah
  - Lompat , pantulan, langkah
  - Pantulan, langkah, lompat
  - Langkah, lompat, pantulan
  - Langkah, pantulan, lompat
18. Dalam melakukan lompat jangkit, pelompat melakukan lompatan kemudian mendarat dengankedua kaki, tapi jatuhnya dengan pantat dan tangan menumpu di belakang pantat, maka yang diukur adalah .....
- Kaki yang belakang
  - Kaki terdepan
  - Pantat yang belakang
  - Tangan paling depan dekat pantat
  - Tangan terdekat dengan pantat

19. Untuk mendapatkan prestasi yang baik pada lompatjangkit dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Salah satu bentuk latihan yang sesuai dengan lompatjangkit adalah :
- A. lari jarak menengah
  - B. melompat di atas bangku
  - C. push up
  - D. latihan zigzag
  - E. pull up
20. Untuk mencapai tolakan yang tepat dalam melakukan lompatjangkit, teknik awalan yang benar agar tolakan bisa tepat serta hasil lompatan maksimal adalah .....
- A. lari dengan langkah yang panjang dan dekat
  - B. lari maksimal tetapi tidak kurang saat mendekati papantolak
  - C. lari pelan, kemudian mendekati papantolak lari sprint
  - D. lari sprint dari awal sampai papantolak
  - E. mengayut tangan secepat-cepatnya
21. Teknik lompatjangkit dari awal sampai dengan pendaratan jika dilakukan dengan benar akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Yang harus diperhatikan saat melakukan tolakan dalam lompatjangkit antara lain, kecuali .....
- A. Mengurangi kecepatan
  - B. Berhenti sesaat sebelum menolak
  - C. Melompat terlebih dahulu
  - D. Jangan mengurangi kecepatan
  - E. Memperpendek langkah kaki
22. Dalam lompatjangkit, pada teknik tolakan seorang atlet melakukan tolakan dengan kaki kanan tapi kaki kanan tersebut lebih panjang maka, .....
- A. Lompatan sah dan diukur jauhnya
  - B. Lompatan sah tapi tidak diukur
  - C. Lompatan tidak sah dan diukur jauhnya
  - D. Lompatan tidak sah dan tidak diukur jauhnya
  - E. Pelompat mengulang lompatan
23. Seorang pelompatjangkit setelah melakukan awalan, tolakan, langkah dan melompat kemudian saat melakukan pendaratan dengan menggunakan kedua kaki dengan ujung kaki, berat badan condong kedepan, dengan posisi tersebut maka atlet tersebut dalam pendaratan akan .....
- A. pendaratan jatuh ke belakang dengan kedua tangan di belakang
  - B. pendaratan jatuh ke depan dengan badan condong ke depan
  - C. pendaratan dengan sempurna dengan kedua kaki ditekuk
  - D. pendaratan jatuh ke samping kanan
  - E. pendaratan jatuh ke samping kiri

24. Jika pelompat jangkit melakukan awalan, tolakan, kemudian lompatan, gerakan badan setelah melakukan teknik ini adalah .....
- Mendarat dengan satu kaki
  - Mendarat dengan dua kaki
  - Melentingkan badan di udara
  - Membungkukkan badan di udara
  - Kedua tangan di samping badan untuk keseimbangan
25. Pada sebuah pertandingan bola voli seorang pemain dari tim A melakukan servis dari area belakang garis akhir ke arah lapangan tim B, tetapi bola hasil servis tersebut menyentuh net dan bergulir masuk lapangan tim B sehingga bola sulit dijangkau pemain lawan dan masuk, sesuai peraturan permainan bola voli maka .....
- servis gagal, point untuk tim B
  - servis sah, point untuk tim A
  - servis diulang untuk tim A
  - servis mati, pindah bola untuk tim B
  - servis gagal, tim A dikurangi point
26. Upaya sebuah tim bola voli untuk melakukan blocking / passing dan segala bentuk menahan serangan dari lawan dalam sebuah pertandingan dalam bola voli merupakan ...
- taktik serangan cepat
  - taktik cover blocking
  - taktik dengan libero
  - taktik pertahanan
  - taktik bermain menyerang
27. Dalam permainan bola voli modern, posisi pemain belakang yang bertugas sebagai pemain bertahan murni tidak diperkenankan melakukan smash adalah ...
- spiker
  - libero
  - set uper
  - blocker
  - defender
28. Tugas wasit dalam permainan bola voli tersebut antara lain adalah mengawasi posisi pemain selama pertandingan berlangsung, dan juga perpindahan tempat, ini adalah tugas dari .....
- Wasit 1
  - Wasit 2
  - Wasit cadangan
  - Linesman
  - Scorer

29. Saat pemanasan berlangsung, pemain bola voli bisa menggunakan lapangan pertandingan dengan diawasi oleh ..... sebagai salah satu tugasnya.
- Wasit 1
  - Wasit 2
  - Wasit cadangan
  - Linesmen
  - Scorer
30. Peraturan permainan bola voli, yang bisa meminta pergantian pemain ataupun time out adalah ..
- Pemain sendiri
  - Kapten team
  - pelatih
  - official
  - wasit 2
31. Pada hitungan 1 saat melakukan variasi langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas, yaitu dengan gerakan....
- Langkah kaki kiri ke depan,ayun kedua lengan lurus ke atas
  - Ayunkan kedua lengan kembali
  - Pindahkan berat badan ke depan sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki,pandangan ke perut
  - Kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke samping badan
  - Berdiri dengan sikap tegak
32. Penyakit-penyakitkelamin, termasuk HIV disebabkanoleh virus, bakteri, danmikroorganisme yang salahsatunyaadisebarkanmelaluikontakkelaminakibatseksbebasdenganberganti – gantipasaran. Berikut yang merupakanpenyakitkelamin yang disebabkanoleh virus adalah ....
- SifilisdanGonorhea
  - Sifilisdan Herpes genital
  - Hepatitis dan Herpes genital
  - Sifilisdan HIV
  - GonoreadanTrikomoniasis

33. Seorang remaja yang terjebak pada pergaulan bebas akan sangat berisiko melakukan penyimpangan-penyimpangan bahkan melakukan seks bebas sehingga dapat menyebabkan dirinya terjerat penyakit menular dengan gejala yang timbul antara lain rasa gatal atau terbakar, rasa nyeri di kaki, pantat atau daerah kelamin keputihan, lecet dan kudis pada serviks, serta luka di dalam mulut. Dilihat dari gejala yang timbul, penyakit PMS yang menjangkit remaja tersebut adalah ....
- A. Sifilis
  - B. Gonorrhea
  - C. Trikomoniasis
  - D. Hepatitis
  - E. Herpes genital
34. Penyakit herpes merupakan salah satu penyakit menular seksual (PMS) yang tidak bisa disembuhkan. Obat yang ada hanya mengurangi rasa sakit dari gejala-gejala yang ada. Seseorang yang terinfeksi herpes akan terus menerus menderita dan dapat menularkan penyakitnya kepada siapa saja selama hidupnya. Pada wanita hamil penyakit herpes dapat ditularkan kepada bayi yang dikandungnya. Penyakit ini juga ditularkan melalui ....
- A. Donor darah
  - B. Melalui obat-obatan tanpa resep dokter
  - C. Cairan tubuh
  - D. Hubungan kelamin dengan seseorang yang telah terinfeksi
  - E. Melalui udara kotor
35. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit bersel satu dan timbul infeksi yang tidak fatal, tetapi dapat memicu komplikasi, seperti ketidaksuburan dan infeksi jaringan kulit vagina (selulitis) pada wanita. Sedangkan pada pria dapat menyebabkan penyumbatan uretra (lubang kemih). Penyakit kelamin seksual dengan ciri-ciri tersebut adalah ....
- A. Trikomoniasis
  - B. HIV
  - C. Gonorrhea
  - D. Sifilis
  - E. Herpes genital
36. Gejala penyakit gonorrhea pada wanita awalnya menyerang organ reproduksi wanita. Akibat lanjutnya, terasap di saat buang air kecil, pendarahan setelah berhubungan seksual, pendarahan tidak pada masa menstruasi dan terasak berat dan mual. Keluarnya nanah berwarna kuning atau pun berdarah dari alat kelamin wanita. Pada pria penyakit ini ditandai dengan keluarnya nanah saat buang air kecil yang disertai dengan rasa perih dan terbakar, juga disertai pembengkakan testis. Kalau gejalanya berlanjut, akan terasak gatal di anus dan rasa sakit saat menjelang yang disertai pendarahan tinja. Penyebab penyakit tersebut adalah ...
- A. Bakteri *Neisseria Gonorrhea*



- B. Virus Neiseria Gonorrhea
- C. Serangga Neiseria Gonorrhea
- D. Nyamuk Neiseria Gonorrhea
- E. Lalat Neiseria Gonorrhea

KUNCI : A

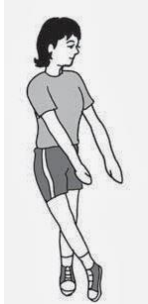
37. Penyakit menular Seksual (PMS) yang diderita seseorang penularan bisa melalui kontak langsung maupun tidak langsung, penyebab penyakit PMS ini bisa oleh bakteri maupun oleh virus, penyakit PMS yang disebabkan oleh virus antara lain :
- A. Gonorrhea, kudis, klamidia
  - B. Klamidia, herpes genital, hepatitis
  - C. hepatitis, HIV, sipilis
  - D. klamidia. Sipilis, gonore
  - E. HIV, herpes genital
38. Gejala – gejala yang timbul dari penyakit ini antara lain badan lemas, kurang gairah, kadang demam, kulit dan selaput matanya tampak kekuningan, ini adalah tanda – tanda seseorang terinfeksi penyakit .....
- A. Hepatitis
  - B. HIV
  - C. Sipilis
  - D. Klamidia
  - E. Gonorrhea
39. Penyakit ini memiliki gejala bercak putih di lidah, bibir, gusi, langit-langit mulut, kulit pecah – pecah, jika terinfeksi di mulut, juga bisa mengakibatkan gusi bengkak dengan luka berwarna merah, untuk menelan terasa sakit, semua gejala ini dialami seseorang yang menderita dikarenakan oleh ...
- A. Jamur Klamidia
  - B. Herpes genital
  - C. Jamur candida
  - D. Gonorrhea
  - E. HIV
40. Seorang yang terinfeksi HIV akan mengalami gejala yang berbeda dari tahap awal ke tahap selanjutnya, penderita akan mengalami sakit kepala, demam, sakit tenggorokan, membesarnya kelenjar getah bening, ini adalah tanda-tanda dari seseorang yang terinfeksi HIV pada tahap ....
- A. Tahap inkubasi
  - B. Tahap awal
  - C. Stadium dua
  - D. Stadium tiga
  - E. Stadium akhir

41. 1. Treponemapallidum, 2. Neisseria gonorrhoeae, 3. Human papillomavirus (HPV), 4. Human immunodeficiency virus, 5. Chlamydia trachomatis, 6. Trichomonas vaginalis, 7. Tinea cruris, 8. Candidiasis, 9. Klebsiella granulomatis.

#### Chancroid

- A. Gonorrhea, kudis, klamidia
  - B. Klamidia, herpes genital, hepatitis
  - C. hepatitis, HIV, sipilis
  - D. klamidia. Sipilis, gonore
  - E. HIV, herpes genital
42. Aktivitas gerak senam melibatkan seluruh tubuh yang mulai dari kepala, lengan, togok, dan kaki untuk bergerak secara berulang-ulang sesuai dengan irama atau hitungan yang dikehendaki. Senam yang dilakukannya dengan iringan musik tersebut adalah....
- a. Ritmik
  - b. Musik
  - c. Aerobik
  - d. Ketangkasan
  - e. Lantai
43. Setiap satu rangkaian gerak senam irama harus meliputi sikap permulaan, gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan agar program latihan dapat tercapai dengan baik. Pada gerak senam irama diawali dan diakhiri dengan....
- a. Tersenyum
  - b. Hormat
  - c. Siap
  - D. sikap sempurna
  - E. tarian
44. Jika kita melakukan aktivitas gerak senam irama kita dapat merasakan banyak manfaatnya untuk tubuh. Beberapa yang termasuk manfaat melakukan senam irama kecuali...
- a. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
  - b. Meningkatkan kekuatan otot
  - c. Meningkatkan kelentukan
  - d. Membentuk jumlah cairan tubuh
  - e. Menjaga berat badan berlebih
45. Banyak hal yang harus diperhatikan dalam melakukan senam irama. Satu dan lainnya harus saling melengkapi. Dalam melakukan senam irama yang harus diperhatikan adalah...
- A. Kekuatan otot, daya tahan, dan irama
  - B. Keteraturan gerak, senyuman, dan kelincahan
  - C. Sikap siap, sikap awal dan sikap akhir
  - D. Irama, kekuatan, dan senyuman
  - E. Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan.

46. Gerakan senam irama dilakukan tidak terputus-putus sehingga akan membuat tubuh menjadi lentur. Gerakan senam irama dapat berupa langkah kaki dan ayunan lengan yang jika dipadukan akan memberikan satu gerakan yang baik. Yang tidak termasuk kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan adalah....
- A. Kombinasi gerak langkah dengan memutar kedua lengan disamping badan
  - B. Kombinasi gerak langkah maju mundur dengan ayunan dan putaran lengan
  - C. Kombinasi langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dan putaran dua lengan
  - D. Kombinasi gerak kaki silang dengan ayunan lengan ke atas
  - E. Kombinasi lompat dengan tangan di pinggang
47. Senam irama dapat dikembangkan ke dalam banyak gerakan. Yang terpenting dalam senam irama adalah komposisi musik/irama, hitungan, dan langkah. Yang tidak termasuk dalam penerapan pengembangan senam irama yaitu....
- A Senam aerobik
  - B Senam poco-poco
  - C Senam Jantung sehat
  - D Senam artistik
  - E Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)
48. Perhatikan gambar di bawah ini

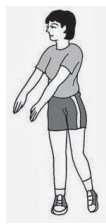


Gerakan di atas merupakan bentuk....

- A. Ayunan satu lengan ke samping, langkah ke belakang silang
- B. Ayunan satu lengan ke depan, langkah ke samping
- C. Ayunan dua lengan ke atas, langkah serong
- D. Ayunan dua lengan ke samping, kaki silang ke depan
- E. Ayunan dua lengan ke samping, kaki silang belakang

49. Ayunkan kedua lengan ke samping, satu kaki melangkah ke samping. Gambar yang bisa mendefinisikan pernyataan di atas adalah...

- a.                      b.                      c.                      d.                      e.



50. Perhatikan gambar di bawah ini...



Gambar di atas merupakan bentuk...

- A. Ayunan ke samping, langkah ke samping
- B. Ayunan ke samping, langkah ke atas
- C. Ayunan ke belakang, langkah ke depan
- D. Ayunan ke samping, kaki diangkat satu ke belakang
- E. Ayunan ke atas, kaki diangkat satu ke belakang