**SOAL (PAT) PENJASKES**

**SEMESTER GENAP (2)**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

1. Salah satu tim yang maju dalam liga sepak bola di Indonesia dari provinsi Jatim adalah ………
2. Persib d. Persijab
3. Persema e. PSPS
4. Persis
5. Pemain yang bertugas mencetak gol sebanyak mungkin adalah ………….
6. Gelandang d. Penyerang
7. Keeper e. Back
8. Libero
9. Start lari jarak menengah adalah ……………..
10. Start berdiri d. Start jongkok
11. Start melayang e. Start panjang
12. Semua benar
13. Dalam satu babak, setiap regu bola voli berhak mendapatkan time out sebanyak ………….
14. 3 kali d. 4 kali
15. 5 kali e. 1 kali
16. 2 kali
17. Tugas dan tanggung jawab pemain penyerang sepak bola adalah ………..
18. Melempar bola d. Mencetak gol
19. Merebut bola e. Mencuri bola
20. Menendang bola
21. Aba-aba start lari jarak menengah adalah …………….
22. Siap, ya d. Siap, bersedia, ya
23. Bersedia, siap, ya e. Siap, ya
24. Bersedia, ya
25. Pukulan smash bulutangkis yang baik dan sempurna apabila mengarah ke bagian ………….
26. Dada lawan d. Kaki lawan
27. Tangan lawan e. Pinggang
28. Kepala lawan
29. Panjang lintasan lari jarak menengah adalah …………..
30. 800 m, 1500 m, 3000 m d. 100 m, 200 m, dan 300 m
31. 200 m, 100 m, dan 1500 m e. 1500 m, 3000 m, dan 4000 m
32. 800 m, 200 m, dan 400 m
33. Penerima tongkat melihat pada pemberi tongkat berarti atlet tersebut menggunakan cara …………
34. Audio visual d. Non visual
35. Visual audio e. Visual
36. Audio
37. Kejuaraan bulu tangkis All England dilaksanakan setiap …….. sekali
38. 3 tahun d. 4 tahun
39. 5 tahun e. 1 tahun
40. 2 tahun
41. Untuk melatih kekuatan otot kaki biasa dilakukan dengan latihan ……………….
42. Bac lift d. Push up
43. Squad jump e. Toe touching
44. Sit up
45. Penyerangan bola basket dengan cepat 2 atau 3 operan harus sudah melakukan tembakan disebut …
46. Penyerangan langsung d. Penyerangan kilat berpola
47. Penyerangan berpola e. Penyerangan mendadak
48. Penyerangan bebas
49. Servis bola voli yang bolanya melambung atau mengambang diatas disebut ………..
50. Back lift d. Tennis Service
51. Service atas e. Jumping service
52. Overhead service
53. Melatih kekuatan otot punggung dapat dilakukan dengan …………….
54. Handstand d. Back up
55. Squat jump e. Sit up
56. Press ups
57. Penyakit AIDS dapat menular melalui hal tersebut dibawah ini, kecuali ………….
58. Hubungan seksual d. Transfusi darah
59. Prenatal e. Hubungan keluarga
60. Pemakaian jarum suntik
61. Manfaat dilakukannya latihan jasmani adalah ……………..
62. Menurunkan tekanan darah
63. Mengurangi lemak tubuh
64. Meningkatkan tekanan darah
65. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
66. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru / ketahanan kardio respirasi
67. Latihan kekuatan otot lengan bisa dilakukan dengan ……………
68. Back lift d. Sit up
69. Push up e. Double knee jump
70. Chest raising
71. Warning up adalah suatu istilah yang berarti …………………….
72. Penguatan d. Pendinginan
73. Penguluran e. Penenangan
74. Pemanasan
75. Pasangan sesama jenis yang dapat menyebabkan terjadinya penularan aids disebut ……………….
76. Poligami d. Poliandri
77. Homoseksual e. Heteroseksual
78. Anal Seksual
79. Kasus AIDS pertama kali ditemukan di Indonesia pada tahun 1987 di ………….
80. Bali d. Bandung
81. Jayapura e. Surabaya
82. Jakarta
83. Organisasi renang dunia (Internasional) adalah …………..
84. FIFA d. FINA
85. FITA e. FILA
86. FIRA
87. Ukuran lapangan pertandingan dalam Basket ball adalah …………….
88. Panjang 25 meter, lebar 10 meter
89. Panjang 26 meter, lebar 14 meter
90. Panjang 27 meter, lebar 10 meter
91. Panjang 28 meter, lebar 14 meter
92. Panjang 29 meter, lebar 10 meter
93. Penularan penyakit AIDS disebarluaskan oleh virus …………………
94. HIV d. Folio
95. Hepatitis e. Herves
96. Sipilis
97. Jumlah lintasan kolam renang standart internasional adalah ……………………
98. 5 buah d. 6 buah
99. 7 buah e. 8 buah
100. 9 buah
101. Start yang digunakan dalam renang gaya bebas adalah start …………………..
102. Berdiri d. Jongkok
103. Menggantung e. Menyelam
104. Melayang
105. Pertandingan bola basket untuk wanita 2 x 20 menit dengan masa istirahat ………………
106. 20 menit d. 15 menit
107. 10 menit e. 5 menit
108. 15 menit
109. Berapa jumlah pemain sepak takraw dalam 1 tim ………………..
110. 3 orang d. 4 orang
111. 5 orang e. 6 orang
112. 7 orang
113. Berapa jumlah pemain bola kasti dalam 1 tim …………………
114. 15 orang d. 14 orang
115. 13 orang e. 12 orang
116. 11 orang
117. Berapa panjang dan lebar lapangan bola voli ……………………….
118. Panjang 18 meter, lebar 9 meter d. Panjang 20 meter, lebar 9 meter
119. Panjang 20 meter, lebar 8 meter e. Panjang 18 meter, lebar 8 meter
120. Panjang 19 meter, lebar 9 meter
121. Gerakan senam lantai yang dapat dijadikan item tes kekuatan otot, kecuali …………………..
122. Push – up d. Scott jump
123. Sit – up e. Back-up
124. Sprint
125. Kejuaraan Sea Games ke-27 akan dilaksanakan di negara …………….
126. Thailand d. Vietnam
127. Myanmar e. Brunei Darussalam
128. Singapura
129. Induk organisasi bola basket dunia adalah ………………..
130. FILA d. OF
131. FIBA e. IHAF
132. FITA
133. Latihan lari mengubah arah dengan cepat termasuk bentuk latihan……………
134. Kecepatan d. Kekuatan
135. Kelentukan e. Keluwesan
136. Keindahan
137. Bentuk-bentuk latihan untuk menguatkan otot-otot lengan, kecuali………
138. Puss- up d. Pull - up
139. Angkat barbel e. Interval training
140. Tarik pegas
141. Tanda meminta bantuan atau minta pertolongan dengan cara menulis huruf “SOS” mempunyai arti ………
142. Save our soul d. Say our save
143. See our soul e. Survive our save
144. Savety our soul
145. Gerakan kaki renang gaya bebas bermula dari ……………….
146. Lutut d. Pergelangan kaki
147. Pangkal paha e. Tungkai
148. Punggung kaki
149. Pada renang gaya bebas, start dilakukan …………….
150. Berdiri diatas balok start
151. Berdiri di atas tumpukan
152. Berdiri dipapan loncat
153. Berdiri dibawah balok start
154. Berdiri disamping balok start
155. Yang termasuk ketrampilan gerak yang harus dikuasai dan dilakukan untuk melakukan lompat tinggi ………..
156. Awalan d. Mendarat
157. Tolakkan e. Keseimbangan
158. Sikap badan diatas mistar
159. Dinegara manakah lompat tinggi pertama kali dilombakan ………………..
160. Finlandia d. Scotlandia
161. Skowakia e. Italia
162. Norwegia
163. Berilah tanda centang ketrampilan gerak dalam bola voli …………………
164. Smash d. Service
165. Passing e. Receive
166. Block
167. Berdasarkan wacana diatas GOR Satria terletak diprovinsi ……………………..
168. DKI Jakarta d. Jawa Tengah
169. DIY e. Jawa Barat
170. Jawa Timur
171. Lomba Atletik yang dilaksanakan adalah nomor lomba …………………..
172. Lari 100 m d. Lari 800 m
173. Lari 200 m e. Lari 1500 m
174. Lari 400 m
175. Berdasarkan teks diatas pernyataan dibawah ini yang benar tentang lari jarak jauh adalah ……………
176. Start yang digunakan tipe start berdiri
177. Pelari harus bisa menyesuaikan kekuatan dan kecepatannya
178. Pernapasan yang baik melalui mulut
179. Pernafasan yang benar melalui hidung
180. Teknik yang dikuasai : start, lari, pernafasan, finish
181. Gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalnnya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan denagn cepat dan tepat adalah pengertian dari …………………
182. Passing bawah d. Smash
183. Passing atas e. Block
184. Servis
185. Latihan fisik yang dapat diterapkan dalam latihan smash adalah dengan memperbuat serangkaian untuk dapat menambah power diantaranya adalah ………………
186. Push up d. Jogging berlari
187. Back up e. Sit up
188. Latihan beban
189. Dibawah ini bukan termasuk unsur gerakan dalam senam adalah ………………….
190. Keindahan d. Keluwesan
191. Keharmonisan e. Kelincahan
192. Kecepatan
193. Perhatikan uraian berikut !
194. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
195. Mengembangkan kualitas fisik
196. Membentuk keindahan tubuh
197. Membentuk kebugaran jasmani seseorang

Uraian diatas merupakan tujuan utama dari ………….

1. Kebugaran jasmani d. Senam Irama
2. Senam lantai e. Senam aerobic
3. Senam ritmik
4. Bagian tubuh yang pertama menyentuh matras pada gerakan loncat harimau adalah …………………
5. Tengkuk d. Bahu
6. Tangan e. Kaki
7. Kepala
8. Cidera yang sering kita alami apabila kita salah jatuh dalam gerakan mendarat pada lompat kangkang adalah …………….
9. Cidera otot paha d. Cedera otot punggung
10. Cidera otot tungkai e. Cidera hamstring
11. Cidera otot lengan
12. Dibawah ini senam lantai menggunakan alat adalah …………………
13. Lompat kangkang d. Roll depan
14. Loncat harimau e. Roll belakang
15. Meroda