Paket 2 US 2022

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hari/Tanggal:

.....

Waktu
120 Menit

Nilai

Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Perhatikan gambar berikut.



Posisi kaki ketika melakukan gerakan pada gambar di atas adalah . . . .

A. diayunkan ke belakang mengikuti arah bola setelah menendang
B. berdiri tegak dengan satu kaki dan kaki lain ditekuk ke depan
C. diayunkan ke depan kemudian ditarik ke belakang
D. kaki dibuka selebar bahu

2. Perhatikan gambar berikut.



Sumber: *commons.wikipedia.org*

Tokoh pada gambar tersebut adalah pencipta permainan . . . .

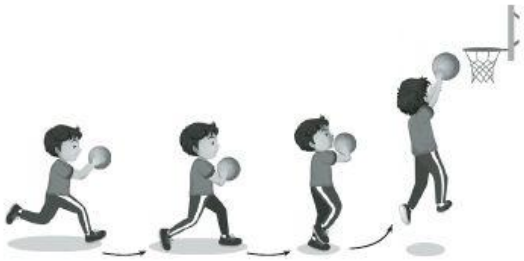
A. bola voli
B. sepak bola
C. tenis meja
D. bola basket

3. Marina dan ayahnya bermain bola basket bersama. Ketika hendak menembakkan bola ke ring, Marina melompat ke atas sambil mengangkat bola menggunakan tangan ke atas depan kepala.
Berdasarkan uraian tersebut, gerakan yang dilakukan oleh Marina disebut . . . .

A. *jump shoot*
B. *set shoot*
C. *shooting*
D. *lay up*

4. Pada permainan bola basket, ada empat jenis gerakan *passing*. Gambar yang menunjukkan gerakan *chest passing* adalah . . . .

A.

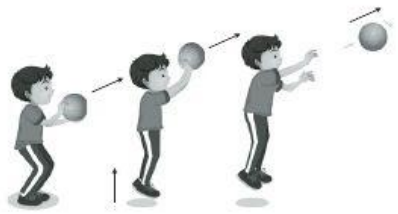


B.



LIVEWORKSHEETS

C.



D.



5. Berikut jenis permainan yang menggunakan alat berupa bola kecil adalah . . . .
A. basket, tenis meja, dan voli
B. bulu tangkis, sepak bola, dan voli
C. tenis meja, basket, dan sepak bola
D. kasti, tenis meja, dan bulu tangkis

6. Perhatikan gambar berikut.



Alat-alat pada gambar tersebut biasa digunakan dalam permainan . . . .
A. bulu tangkis
B. sepak bola
C. *rounders*
D. basket

7. Berikut pernyataan yang tepat tentang *strike* dalam permainan *rounders* adalah . . .
A. Penangkap bola dari regu jaga.
B. Bola yang dilemparkan pelambung benar.
C. Tempat singgahnya seorang pemukul atau pelari.
D. Pemukul dengan pukulannya sendiri agar dapat kembali ke ruang bebas secara langsung.

8. Perhatikan gambar berikut.



Gerakan yang dilakukan oleh anak pada gambar tersebut disebut dengan istilah . . . .
A. *service forehand topspin*
B. *forehand stroke*
C. *square stance*
D. *side stance*

9. Ketika melakukan gerakan menolak peluru, arah pandangan menghadap ke . . . .
A. atas depan
B. bawah depan
C. kanan dan kiri
D. sekitar tempat menolak peluru

10. Perhatikan gambar berikut.



lapangan pada gambar tersebut digunakan dalam permainan . . . .
A. sepak bola
B. tolak peluru
C. bulu tangkis
D. lempar lembing

11. Perhatikan gambar berikut.



Sumber: *commons.wikipedia.org*

LIVEWORKSHEETS

Dalam olahraga lompat tinggi, gerakan yang dilakukan oleh atlet pada gambar tersebut disebut . . . .

A. *straddle*
B. *fosbury flop*
C. *eastern cut off*
D. *scissors technique*

12. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.

(1) Lembing terbang terbawa angin.
(2) Pemain melompat melewati garis batas.
(3) Kepala roket menyentuh tanah lebih awal.
(4) Ujung lembing berhasil menyentuh tanah.

Pernyataan yang menyatakan sahnya lemparan pada lemparan turbo ditunjukkan oleh nomor . . . .

A. (1)
B. (2)
C. (3)
D. (4)

13. Pencak silat merupakan olahraga seni bela diri yang berasal dari bangsa Melayu. Berikut negara-negara yang termasuk menjadi asal pencak silat, yaitu . . . .

A. Australia, Vietnam, dan Timor Leste
B. Indonesia, Malaysia, dan Singapura
C. Papua Nugini, Filipina, dan Laos
D. Thailand, Jepang, dan Inggris

14. Pada pencak silat, gerakan yang dilakukan untuk memperkokoh posisi tubuh disebut dengan sikap . . . .

A. jongkok jengkang
B. berdiri kuda-kuda
C. berdiri kangkang
D. pasang badan

15. Dalam KONI, IPSI merupakan organisasi yang menaungi cabang olahraga . . . .

A. sepak bola
B. bulu tangkis
C. pencak silat
D. lompat indah

16. Dengan mempelajari pencak silat berarti kita ikut melestarikan nilai-nilai luhur budaya bangsa. Berikut yang *bukan* merupakan nilai-nilai luhur tersebut adalah . . . .

A. disiplin melatih diri
B. menghormati sesama
C. siap menantang lawan
D. toleransi terhadap keberagaman

17. Latihan dasar yang dapat dilakukan untuk memacu kerja jantung adalah . . . .

A. lari cepat
B. sepak bola
C. panjat tebing
D. lempar lembing

18. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.

(1) Meningkatkan kerja jantung.
(2) Meningkatkan produktivitas kerja.
(3) Melatih kekuatan bernapas di dalam air.
(4) Mengurangi kesiapan tubuh sebelum berolahraga.
(5) Mencegah terjadinya cedera ketika melakukan kegiatan fisik.

Manfaat yang diperoleh setelah melakukan latihan kebugaran jasmani ditunjukkan oleh nomor . . . .

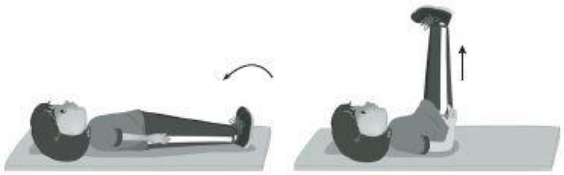
A. (1), (2), dan (5)
B. (1), (3), dan (5)
C. (2), (3), dan (4)
D. (3), (4), dan (5)

19. *Explosive power* merupakan salah satu gerakan yang dapat melatih kebugaran jasmani. Tujuan melakukan gerakan tersebut adalah untuk . . . .

A. melatih kemampuan melakukan sesuatu dalam waktu singkat dengan kekuatan maksimal
B. meningkatkan kemampuan tubuh menentukan gerakan yang ingin dicapai
C. menyatukan gerakan berbeda menjadi satu gerakan yang efisien dan efektif
D. melatih kemampuan tubuh tanggap terhadap rangsangan yang diberikan

LIVEWORKSHEETS

20. Perhatikan kedua gambar berikut.



Pernyataan yang tepat mengenai latihan kebugaran yang dilakukan pada gambar tersebut adalah . . .

A. Gerakan *balance* untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan baik.
B. Gerakan *endurance* dilakukan dengan menggerakkan semua bagian tubuh dalam tempo berbeda.
C. Gerakan *reaction* yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tubuh agar tanggap terhadap stimulus yang diberikan.
D. Gerakan *agilty* dilakukan untuk melatih kemampuan tubuh mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

21. Perhatikan gambar berikut.



Siswa tersebut melakukan senam lantai. Nama lain dari senam lantai adalah . . . .

A. senam artistik
B. senam aerobik
C. senam alat
D. SKJ

22. Posisi tubuh yang tepat ketika mengakhiri gerakan guling ke belakang adalah . . . .

A. duduk jongkok kemudian berdiri dengan tegak
B. duduk jongkok kemudian tubuh berguling ke belakang
C. kedua kaki melakukan tolakan untuk mendorong badan berguling ke depan
D. pundak menyentuh matras sambil melakukan tolakan dengan kedua kaki

23. Dalam senam lantai, posisi tubuh ketika melakukan gerakan kayang adalah . . . .

A. berdiri dengan kedua tangan sebagai tumpuan
B. tubuh menekuk ke belakang hingga membentuk lengkungan mirip busur
C. kedua tangan bergantung pada sebuah palang besi
D. tubuh berguling ke depan sambil kaki melakukan tolakan

24. Perhatikan gambar-gambar berikut.



Gerakan senam lantai yang dilakukan pada gambar tersebut disebut . . . .

A. guling ke belakang
B. lompat kangkang
C. lompat harimau
D. guling ke depan

25. Perhatikan gambar-gambar berikut.



(1) (2) (3) (4)

Urutan gerakan berirama yang tepat adalah . . . .

A. (1) – (2) – (3) – (4)
B. (1) – (3) – (4) – (2)
C. (2) – (4) – (1) – (3)
D. (3) – (1) – (4) – (2)

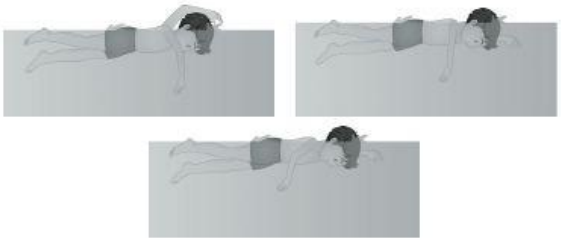
LIVEWORKSHEETS

26. Sinta, Dini, dan Anisa diminta mempraktikkan gerak berirama. Mereka memilih melakukan gerakan langkah rapat. Posisi kaki ketika melakukan gerakan tersebut adalah . . . .
A. kaki kanan dilangkahkan di depan kaki kiri kemudian lakukan bergantian hingga keduanya sejajar
B. kaki kanan dilangkahkan ke depan kaki kiri secara menyilang
C. kedua kaki berdiri tegak dengan posisi berdekatan
D. kedua kaki dibuka selebar bahu

27. Senam yang menggunakan alat sebagai pelengkap gerakan merupakan contoh senam . . . .
A. lokomotor
B. irama
C. lantai
D. alat

28. Perpaduan yang memperindah gerakan dalam senam irama adalah . . . .
A. alat dan gerakan
B. gerakan dan irama lagu
C. irama lagu dan kecepatan gerak
D. landai lantai dan kecepatan gerak

29. Perhatikan gambar-gambar berikut.



Agar tubuh dapat sejajar dengan permukaan air sesuai gambar tersebut, posisi tubuh yang harus dilakukan adalah . . . .
A. punggung sedikit berada di atas permukaan air
B. otot perut dan leher dikuatkan hingga terangkat
C. kekuatan gerakan tubuh dipusatkan pada pangkal paha
D. tungkai digerakkan ke atas dan bawah secara bergantian

30. Dalam renang gaya dada, posisi lengan ketika melakukan gerakan mendorong adalah . . . .
A. tangan lurus ke depan kemudian diangkat ke luar air
B. lengan ditarik silang ke bawah dada dengan siku dibengkokkan
C. siku diangkat keluar air sambil memasukkan jari ke dalam air
D. siku mencapai bidang vertikal kemudian didorong sampai lengan lurus ke belakang

31. Dalam renang gaya dada, posisi kepala yang tepat ketika mengambil napas adalah . . . .
A. dimasukkan ke dalam air
B. disejajarkan dengan permukaan air
C. mengikuti ayunan tangan di dalam air
D. ditengokkan ke kanan dan ke kiri di atas permukaan air

32. Dalam renang gaya dada, kedua tangan didekatkan ketika melakukan gerakan . . . .
A. meluncur
B. menarik tubuh
C. mendorong tubuh
D. mengambil napas

33. Cedera yang diakibatkan kesatuan jaringan tulang otot yang terputus adalah . . . .
A. keseleo
B. kram otot
C. cedera lutut
D. patah tulang

34. Berikut aktivitas yang dapat menjaga kesehatan tubuh adalah . . . .
A. mengonsumi *junk food*
B. malas mengganti pakaian
C. olahraga sesuai keinginan hati
D. pemanasan sebelum berolahraga

LIVEWORKSHEETS

35. Kuman sering muncul dari pakaian yang kotor. Oleh sebab itu, kita harus rajin mengganti pakaian. Jumlah pakaian yang sebaiknya diganti dalam sehari adalah . . . .
A. 2 kali
B. 3 kali
C. 4 kali
D. 5 kali

36. Mulai menstruasi merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh perempuan pada masa . . . .
A. anak-anak
B. pubertas
C. dewasa
D. lansia

37. Contoh perilaku terpuji ketika bermain sepak bola bersama adalah . . . .
A. mendorong anggota lawan agar cedera
B. menolak mengikuti aturan wasit lapangan
C. memaksa lawan menendang bola ke gawang sendiri
D. melakukan persaingan merebut bola secara sehat

38. Dalam permainan sepak bola, seorang wasit sebaiknya memiliki sikap . . . .
A. adil
B. curang
C. bertanggung jawab
D. memihak salah satu regu

39. Tar merupakan salah satu kandungan yang terdapat pada rokok. Bahaya yang ditimbulkan dari zat tar pada rokok adalah . . . .
A. mempercepat detak jantung
B. menyebabkan kanker paru-paru
C. melemahkan kekuatan otot jantung
D. menyempitkan pembuluh darah ke otak

40. Perhatikan istilah-istilah berikut.
(1) Narkotika
(2) Zat adiktif
(3) Psikologis
(4) Psikotropika
(5) Zat berbahaya

NAPZA merupakan singkatan dari istilah-istilah yang ditunjukkan oleh nomor . . . .
A. (1), (2), dan (3)
B. (1), (3), dan (5)
C. (2), (3), dan (4)
D. (3), (4), dan (5)

LIVEWORKSHEETS