Paket 1 US 2022

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hari/Tanggal:

.....

Waktu
120 Menit

Nilai

Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Perhatikan gambar-gambar berikut.

Gerakan yang dilakukan oleh anak pada gambar merupakan contoh teknik dasar manipulatif. Gerakan tersebut disebut . . . .

A. *dribbling*
B. *shooting*
C. *chipping*
D. *passing*

2. Bola basket adalah salah satu permainan bola besar yang diciptakan oleh . . . .

A. William G. Morgan
B. Wilt Chamberlain
C. James Naismith
D. Phog Allen

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.

(1) Berdiri tegak dengan posisi kaki sejajar.
(2) Satu tangan memegang bola.
(3) Melompat ke atas sambil mengangkat bola ke depan kepala.
(4) Berdiri dengan lutut sedikit ditekuk ke depan.
(5) Pandangan mengarah ke ring basket ketika melempar bola.

Gerakan yang dilakukan ketika melakukan *jump shoot* pada permainan bola basket ditunjukkan oleh nomor . . . .

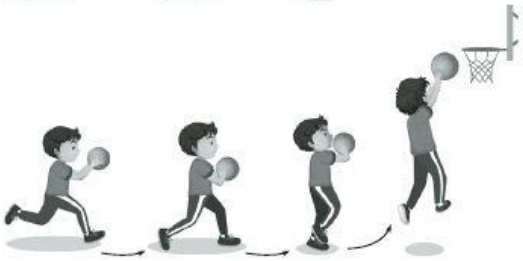
A. (1), (2), dan (3)
B. (1), (3), dan (5)
C. (2), (3), dan (4)
D. (3), (4), dan (5)

4. Pak Aji meminta para siswa melakukan gerakan *passing* ketika bermain bola basket. Bentuk gerakan yang harus dilakukan oleh para siswa ditunjukkan oleh gambar . . . .

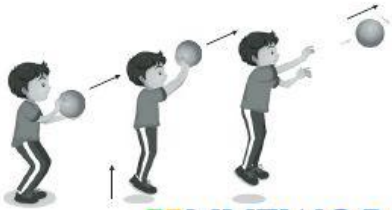
A.

B.

C.



D.



LIVEWORKSHEETS

5. Perhatikan jenis permainan bola berikut.
(1) Sepak bola
(2) Bulu tangkis
(3) Kasti
(4) Tenis meja
(5) Bola basket

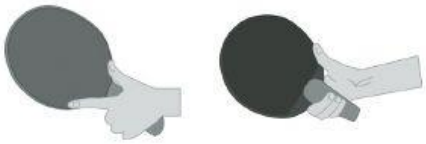
Permainan bola kecil ditunjukkan oleh nomor . . . .
A. (1), (2), dan (3)
B. (1), (3), dan (5)
C. (2), (3), dan (4)
D. (3), (4), dan (5)

6. Perhatikan nama-nama peralatan berikut.
(1) Tongkat pemukul dari kayu.
(2) Bola kecil.

Alat-alat tersebut digunakan dalam salah satu jenis permainan bola kecil, yaitu . . . .
A. *rounders*
B. tenis meja
C. basket
D. futsal

7. Dalam permainan *rounders*, pemain yang bertugas menangkap bola atau menjaga bagian belakang dari regu jaga dikenal dengan istilah . . . .
A. *base*
B. *pitcher*
C. *catcher*
D. *strike*

8. Perhatikan kedua gambar berikut.



Cara memegang bet sesuai gambar tersebut disebut dengan istilah . . . .
A. *shakehand grip*
B. *seemiller grip*
C. *penhold grip*
D. *square grip*

9. Posisi tubuh yang tepat ketika melakukan sikap menolak peluru adalah . . . .
A. kaki kanan melakukan tolakan sambil melompat ke atas serong ke depan
B. pandangan lurus ke depan ketika tangan melemparkan bola ke ring
C. tubuh berdiri tegap ke depan dengan kedua tangan diayunkan
D. tangan diayunkan ke belakang sambil melompat ke belakang

10. Perhatikan gambar berikut.

Sumber: *commons.wikipedia.org*

Alat tersebut digunakan dalam olahraga . . . .
A. basket
B. tenis meja
C. sepak bola
D. tolak peluru

11. Perhatikan gambar berikut.

Sumber: *commons.wikimedia.org*

Jenis gaya yang dilakukan pada gambar tersebut adalah . . . .
A. *straddle*
B. *fosbury flop*
C. *eastern cut off*
D. *scissors technique*

12. Turbo merupakan salah satu olahraga lempar pada olahraga atletik. Lemparan pemain dikatakan sah jika . . . .
A. seluruh bagian lembing menyentuh tanah
B. ujung lembing menyentuh tanah
C. tubuh ikut melompat ke atas
D. lembing melewati garis batas

13. Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Negara . . . .
A. Brasil
B. Jepang
C. Tiongkok
D. Indonesia

LIVEWORKSHEETS

14. Perhatikan gambar berikut.

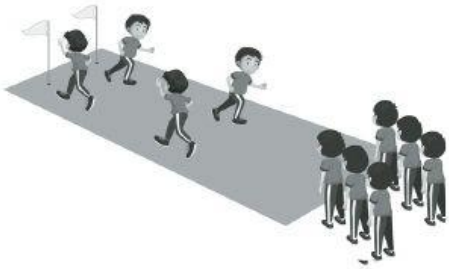
Jenis gerakan yang dilakukan orang yang ditunjuk anak panah adalah . . . .
A. tangkisan
B. hindaran
C. serangan
D. kuda-kuda

15. Organisasi resmi yang menaungi olahraga pencak silat Indonesia adalah . . . .
A. IPSI
B. PSSI
C. KPI
D. KPAI

16. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
(1) Upaya pertahanan diri.
(2) Melenturkan sendiri tubuh.
(3) Menjaga kesehatan tubuh.
(4) Melatih ketangkasan tubuh.
(5) Mencegah munculnya penyakit.

Manfaat yang diperoleh setelah mempelajari pencak silat ditunjukkan oleh nomor . . . .
A. (1), (2), dan (4)
B. (1), (3), dan (5)
C. (2), (3), dan (4)
D. (2), (4), dan (5)

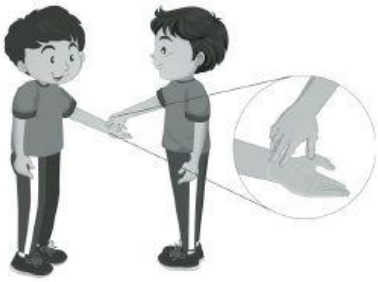
17. Perhatikan gambar berikut.



Gerakan yang dilakukan anak-anak pada gambar tersebut dapat melatih . . . .
A. kelenturan tubuh
B. kesehatan jantung
C. ketangkasan tubuh
D. kekuatan otot kaki

18. Melakukan aktivitas kebugaran bermanfaat untuk . . . .
A. menimbulkan cedera otot
B. melatih kesehatan jantung
C. meningkatkan rasa lelah tubuh
D. mengurangi kekuatan otot kaki

19. Perhatikan gambar berikut.



Tujuan melakukan kegiatan pada gambar adalah untuk . . . .
A. melatih kekuatan otot
B. meningkatkan kekuatan
C. memperpanjang tarikan napas ketika melakukan olahraga lari
D. mengetahui kesiapan tubuh untuk melakukan kegiatan olahraga

20. Perhatikan gambar berikut.

Aktivitas kebugaran yang dilakukan oleh anak pada gambar adalah . . . .
A. lari *sprint* dengan mengerahkan tenaga dari lengan hingga tungkai ketika lari cepat
B. lari zig-zag dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok ketika melewati rintangan
C. berenang dengan menempuh jarak kolam yang jauh
D. menggendong teman sambil berjalan cepat

LIVEWORKSHEETS

21. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam. Senam lantai disebut juga dengan nama senam . . . .
A. silat
B. artistik
C. aerobik
D. lompat indah

22. Panji melakukan senam lantai berguling ke depan. Gerakan akhir yang akan dilakukan oleh Panji adalah . . . .
A. sikap jongkok dengan kedua lengan dan pandangan lurus ke depan
B. jongkok sambil meletakkan kedua tangan di matras selebar bahu
C. tubuh condong ke depan dengan kedua lengan bertumpu di matras
D. pinggul diangkat agak tinggi dengan kedua lengan lurus ke bawah

23. Berikut posisi tubuh yang tepat ketika melakukan gerakan kayang pada senam lantai adalah . . . .
A. badan ditekuk ke belakang hingga membentuk lengkungan mirip busur
B. berdiri menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan saat berguling
C. tubuh bergantung dengan posisi kedua tangan berpegangan pada palang besi
D. tubuh berguling ke depan di atas matras

24. Perhatikan gambar berikut.

Teknik dasar yang dilakukan oleh anak pada gambar tersebut adalah gerak . . . .
A. bergantung
B. guling ke belakang
C. gerak kayang ke belakang
D. gerak berdiri menggunakan tangan

25. Perhatikan gambar-gambar berikut.

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

Urutan yang tepat ketika melakukan gerakan langkah ke samping sambil memutar lengan adalah . . . .
A. (1) – (2) – (3) – (4)
B. (2) – (4) – (1) – (3)
C. (3) – (2) – (1) – (4)
D. (4) – (3) – (2) – (1)

26. Perhatikan gambar berikut.

Posisi tangan ketika melakukan gerakan pada gambar tersebut adalah . . . .
A. kedua tangan direntangkan sambil diayunkan setinggi bahu
B. kedua tangan diayunkan ke samping hingga lurus ke atas
C. kedua tangan diletakkan di pinggang
D. kedua tangan lurus sejajar tubuh

27. Hal yang membedakan antara senam irama dan senam alat terletak pada . . . .
A. kemampuan tubuh melakukan gerakan
B. teknik dasar yang dikuasai
C. gerakan yang dilakukan
D. alat yang digunakan

LIVEWORKSHEETS

28. Perhatikan gambar berikut.

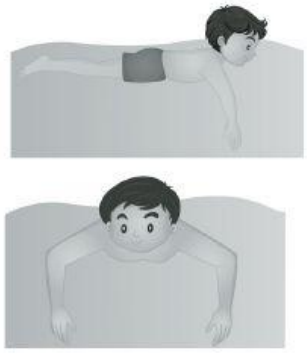
Perpaduan posisi kaki dan tangan yang ditunjukkan oleh gambar tersebut adalah . . . .

A. lengan kanan diayunkan setinggi bahu, kaki kiri ditekuk, dan kaki kanan lurus ke belakang secara bersamaan
B. ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang bersamaan
C. badan berdiri tegak dan kedua kaki membuka selebar bahu
D. badan berdiri tegak dan kedua tangan di samping badan

29. Berikut yang merupakan gerak dasar pada awal melakukan renang gaya dada adalah . . . .

A. telapak tangan ke arah bawah, lalu diayunkan ke belakang
B. lengan ke depan dengan tangan berada 10–15 cm di bawah permukaan laut
C. kedua lengan diayunkan ke depan bersama hingga terjadi gerak meluncur
D. kedua tangan diluruskan ke depan dengan posisi telapak tangan ke arah luar

30. Perhatikan kedua gambar berikut.



Posisi lengan ketika melakukan gerakan sesuai gambar tersebut adalah . . . .

A. diarahkan ke luar
B. diayunkan ke depan secara bersama
C. ditarik seperti sedang membuat bentuk hati terbalik
D. diluruskan ke depan hingga menyentuh bawah permukaan air

31. Posisi kepala ketika mengambil napas pada renang gaya dada adalah . . . .

A. kepala masuk ke dalam air
B. kepala lurus sejajar permukaan air
C. kepala diangkat sampai mulut muncul di permukaan air
D. kepala digelengkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian

32. Posisi kedua tangan saat memulai renang gaya dada adalah . . . .

A. didekatkan lurus ke depan
B. dijauhkan sambil diayunkan ke bawah
C. diayunkan ke depan hingga terjadi gerak meluncur
D. digerakkan seperti sedang membuat bentuk hati terbalik

33. Akibat tidak melakukan pemanasan sebelum bermain, Dewa mengalami kontraksi pada otot betisnya. Berdasarkan kondisi tersebut, jenis cedera yang dialami Dewa adalah . . . .

A. keseleo
B. kram otot
C. cedera lutut
D. patah tulang

34. Perhatikan kegiatan-kegiatan berikut.

(1) Tidur malam.
(2) Istirahat cukup.
(3) Berolahraga secara teratur.
(4) Mengonsumsi makanan sehat.
(5) Bermain *gadget* sampai lupa waktu.

Aktivitas yang sebaiknya dilakukan agar kesehatan tubuh terjaga ditunjukkan oleh nomor . . . .

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

LIVEWORKSHEETS

35. Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah rajin mengganti pakaian. Dalam sehari, kita harus mengganti pakaian sebanyak . . . .
A. 2 kali
B. 3 kali
C. 4 kali
D. 5 kali

36. Mulai tumbuhnya jakun dan kumis pada remaja laki-laki terjadi pada fase pertumbuhan, yaitu . . . .
A. anak-anak
B. pubertas
C. dewasa
D. lansia

37. Contoh perilaku terpuji ketika berolahraga adalah . . . .
A. bersaing secara sehat dalam perlombaan
B. malas melakukan pemanasan sebelum berolahraga
C. melakukan kecurangan agar memenangkan pertandingan
D. mudah putus asa ketika gagal melakukan gerak dasar olahraga

38. Aji ditugaskan menjadi wasit dalam pertandingan sepak bola antarkelas. Sikap yang harus Aji terapkan ketika menjalankan tugasnya sebagai wasit adalah . . . .
A. adil
B. tidak jujur
C. bermain curang
D. berpihak kepada kelas sendiri

39. Dalam rokok, zat berbahaya yang dapat meningkatkan tekanan darah adalah . . . .
A. tar
B. amonia
C. nikotin
D. metanol

40. NAPZA merupakan singkatan dari . . . .
A. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Amonia
B. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
C. Narkoba, Psikologis, dan Zat Adiktif
D. Nikotin, Psikis, dan Zat Amonia

LIVEWORKSHEETS