



YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

SMP NURUL FALLAH

Kampung Cijati, Desa Mekarmulya, Kec. Cikalongkulon, Kabupaten Cianjur 43291
Telp./Fax. (0263) 2311655 - Email : nurulpalahcikalongkulon@gmail.com



UJIAN SEKOLAH BERSTANDAR NASIONAL (UASBN)
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: Sabtu, 10 Mei 2025
Kurikulum	: K - 2013	Waktu	: 120 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Bacalah basmalah dan berdo'a sebelum anda mengerjakan soal
2. Tulislah nama dan nomor ujian anda pada lembar jawaban yang disediakan
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab
4. Dahulukan menjawab soal-soal yang anda anggap mudah

SELAMAT BEKERJA, SEMOGA SUKSES

1. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah
A. Menendang bola
B. Menahan bola
C. Mengiring bola
D. Menyundul bola
2. Permainan sepak bola mempunyai berbagai macam keterampilan untuk memainkannya. Berikut ini istilah – istilah keterampilan dasar permainan sepak bola : **heading, tackling, throw-in, kick-off, Kicking, Dribbling, Stopping**. Yang termasuk keterampilan dasar Permainan sepak bola yang bertujuan untuk menahan bola dan melewatkan..
A. Stopping dan Dribbling
B. kick-off dan heading
C. Throw-in dan Stopping
D. Dribbling dan throw-in
3. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !
1) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan bola diputar keluar dan dikunci.
2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
Pernyataan di atas merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian....
A. Luar
B. Dalam
C. Samping
D. Kura-kura
4. Dari keterampilan dasar menahan bola selain penjaga gawang, pada dasarnya semua anggota tubuh dari pemain sepak bola boleh dipergunakan, kecuali...
A. Tangan
B. Kepala
C. Paha
D. Kaki bagian luar
5. Dalam permainan sepak bola, badan condong ke depan, bagian kaki yang akan digunakan untuk menahan menghadap arah datangnya bola, sehingga tumit menempel tanah. Teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan....
A. Kura-kura kaki
B. Kaki bagian luar
C. Kaki bagian dalam
D. Telapak kaki
6. Dalam semua permainan kemenangan tentu saja menjadi hal yang utama, begitu juga dalam permainan bola voli, karena itu dibutuhkan cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah....
A. Strategi permainan
B. Keterampilan permainan
C. Keterampilan permainan

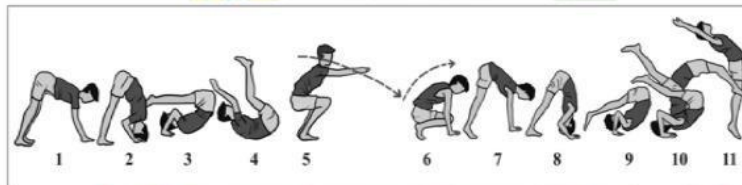
B. Variasi permainan

D. Kombinasi permainan

7. Dalam permainan bola voli, Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya, ciri khas bola cepat dan menukik dengan maksud untuk mematikan permainan lawan, dinamakan gerakan...
- A. smash
B. spike
C. passing
D. Block
8. Dalam permainan bola voli, Gerakan kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus diulurkan ke depan bawah dan tangannya sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
- A. Servis
B. Passing bawah
C. Smesh
D. Passing atas
9. Perhatikan keterampilan dasar di bawah ini.
- | NO | KETERAMPILAN DASAR |
|-----|--|
| I | Menggiring, Menembak, Menghentikan, Menyundul |
| II | Menembak, Menggiring, Menendang, Menghindar |
| III | Passing, Servis, Blocking, Smesh |
| IV | Pukulan, Gerakan kaki, Service, Sikap & posisi badan |
- Yang termasuk dalam keterampilan dasar bola voli adalah
- A. I
B. II
C. III
D. IV
10. Melakukan teknik dasar gerak dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan...
- A. Mendekatkan bola ke keranjang lawan
B. Melindungi bola dari serangan lawan
C. Menghindari serangan lawan
D. Memperagakan teknik bertahan
11. Teknik dasar gerakan memasukkan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket disebut...
- A. Jump Shoot
B. Shooting
C. Lay Up Shoot
D. Pivot
12. Permainan bola basket merupakan permainan menarik jika kita tahu seberapa penting aturan bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atraktif juga skor yang dihasilkan cenderung banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam satu pertandingan impi ada yang mencapai angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukkan bola ke ring lawan adalah saat tembakan dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai ... poin.
- A. 1 poin
B. 3 poin
C. 2 poin
D. 4 poin
13. Pemain Bola basket mempunyai tugas pertahanan khusus menjangkau satu orang menjangkau satu orang adalah ciri sistem pertahanan....
- A. Man to Man Marking
B. Defence
C. Zone Defence
D. Opence
14. Posisi rakit lentang ibu jari dan jari telunjuk menempel pada pangkal batang raket yang permukaannya gepeng dan yang sebaliknya padat elastis, itu adalah cara memegang raket....
- A. Forehand
C. Asia

- B. Backhand D. Amerika
15. Macam-macam pukulan dalam permainan bulu tangkis, antara lain.....
- A. Forehand, melambung, datar C. Smash, servis, drop shot
B. Lob, drop shot, back spin D. Smash, servis, shot
16. Jika dalam permainan soft ball satu tim melakukan pukulan satu kali serta bertahan satu kali biasanya disebut satu
- A. Strike C. Inning
B. Menyerang, bertahan D. Defend, offensive
17. Alat pemukul pada permainan tenis meja disebut
- A. Raket C. Tongkat
B. Bet D. Stik
18. Dalam permainan tenis meja, gerak dasar memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dengan sikap bet tertutup dinamakan....
- A. Pukulan chop C. Pukulan drive
B. Pukulan block D. Pukulan push
19. Pada lomba lari sambung/estafet, cara start yang digunakan pelari pertama adalah ...
- A. Start jongkok C. Start statis
B. Start berdiri D. Start dinamis
20. Saat pemindahan tongkat estafet dari pelari 1 ke pelari 2 sebelum diterima tongkat terjatuh, bagaimana mengatasi hal tersebut agar tidak menyalahi peraturan perlombaan
- A. Pelari 2 terus berlari tanpa membawa tongkat
B. Pelari 2 mengambil tongkat terus berlari
C. Pelari 1 membiarkan tongkat terjatuh
D. Pelari 1 mengambil tongkat yang terjatuh, kemudian memberikan ke pelari 2
21. Untuk memaksimalkan kecepatan pada lari sambung, pelari saat menerima tongkat sebaiknya ...
- A. Diam menunggu tongkat di berikan
B. Sebelum tongkat diberikan sudah bergerak lari
C. Berlari bersama menerima tongkat
D. Menerima tongkat lalu berlari
22. Pada perlombaan lempar cakram, lempar dinyatakan sah, kecuali
- A. Lempar dilakukan di dalam sektor
B. Setelah lempar atlet keluar lewat belakang
C. Cakram jatuh di luar sektor, menggelinding masuk sektor
D. Cakram jatuh di dalam sektor, menggelinding keluar sektor
23. Pesilat A melancarkan pukulan dengan tangan lurus ke arah pesilat B. Pesilat B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar. Gerakan ini merupakan
- A. Menguncil awan dari luar tangan C. Menguncil awan dari dalam tangan
B. Menguncil awan dari dalam tangan D. Menahan sikut awan dari atas bahu

24. Dalam melakukan serangan maupun pertahanan pada pencak silat, hal pokok yang harus diperhatikan adalah...
- A. Kuda-kuda
B. Sikap pasang
C. Polalangkah
D. Polagerakan
25. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ...
- A. Lari bolak-balik
B. Lompat jongkok
C. Lari cepat 20 -40 m
D. Jogging
26. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah
- A. Meningkatkan fleksibilitas
B. Meningkatkan kecepatan
C. Membentuk postur tubuh
D. Meningkatkan kebugaran jasmani



27. Gambar di atas menunjukkan rangkaian gerak guling depan anguling lenting. Yang membedakan gerak anguling depan anguling lenting adalah
- A. Pada saat perkenaan pertama dengan matras
B. Pada saat awal dan pelaksanaan
C. Pada saat memutar badan dan pendaratan
D. Tidak ada perbedaan
28. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah
- A. Membelakangi matras
B. Di samping matras
C. Di depan matras
D. Di sebelah kanan matras
29. Senam Aerobik diperkenalkan oleh
- A. Dr. Delsartes
B. Dr. Jacques Dalerose
C. Dr. Dakrose Delsartes
D. Dr. Kenneth Cooper
30. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak, maka latihannya harus dilakukan secara
- A. Berkesinambungan
B. Kontinu
C. Perodik
D. Perasaan yang menyenangkan
31. Perenang yang tubuhnya lebih ringan akan lebih cepat berenang daripada tubuh yang lebih berat. Hal ini dipengaruhi oleh
- A. Geseran kulit
B. Pusaran arus
C. Geseran air
D. Hambatan tubuh
32. Posisi badan renang gaya bebas adalah
- A. Sehorizontal mungkin dengan air
B. Kepala lebih tinggi dari kaki
C. Kepala masuk ke air kira-kira 70%
D. Posisi badan lebih tinggi dari kaki
33. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah
- A. Gerakan kaki
C. Pengambilan napas

- B. Gerakan lengan
D. Koordinasi gerakan
34. Bagian tubuh yang pertama kali masuk kedalam air setelah start adalah
A. Kepala
C. Kedua belah tangan
B. Salah satu tangan
D. Kaki
35. Alat yang digunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah....
A. Kasa steril
C. Perban
B. Pembalut segitiga
D. Plester
36. Pembalut yang biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut adalah....
A. Kasa steril
C. Perban
B. Pembalut segitiga
D. Plester
37. Obat yang digunakan untuk mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi adalah....
A. Betadin
C. Balsem
B. Salep minyak ikan
D. mentega
38. Faktor resiko terkena penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global diakibatkan karena kurangnya
A. Aktifitas fisik
C. Olahraga secara teratur
B. Mengonsumsi makanan bergizi
D. Istirahat secara teratur
39. Melakukan aktifitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari selama paling sedikit...
A. 15 menit
C. 60 menit
B. 30 menit
D. 180 menit
40. Makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memadai disebut....
A. Gizi makanan
C. Makanan sehat
B. Gizi seimbang
D. Makanan bergizi