PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SDN PELA MAMPANG 11 PAGI
Jl. Pondok Jaya VI No. 1, Pela Mampang, Mampang Prapatan
Jakarta Selatan, 12720 Telp. 021-7193384

UJI COBA UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2021-2022

Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Hari/Tanggal : Kamis, 31 Maret 2022

Nama : .....

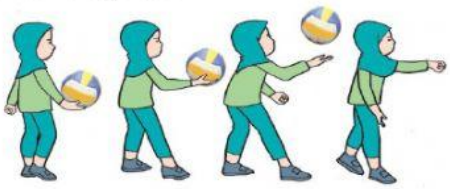
Petunjuk pengerjaan:

1. Isikan indentitasmu pada lembar kerja daring dan pada lembar jawaban
2. Periksa dan bacalah soal dengan teliti sebelum menjawabnya
3. Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, atau D yang tepat
4. Jumlah soal sebanyak 40 butir dalam bentuk pilihan ganda sebanyak 30 butir soal, isian 5 butir soal, dan uraian 5 butir soal
5. Laporkan kepada pengawas ruang jika terdapat soal yang kurang jelas
6. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum meninggalkan ruang ujian

SELAMAT MENGERJAKAN!

I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan gambar!



Gerakan teknik dasar manipulatif yang dilakukan adalah ….

A. passing atas
B. passing bawah
B. servis atas
D. servis bawah

2. Perhatikan tabel!

No	Tahapan Gerakan
1	Cara memegang turbo atau roket
2	Membawa turbo atau roket
3	Melempar turbo atau roket
4	Gerak lanjut setelah melempar turbo atau roket
5	Melepaskan turbo atau roket

Susunan tahapan gerakan lempar turbo atau roket yang benar adalah ….

A. 1-2-3-4-5
B. 1-2-3-5-4
B. 1-2-5-4-3
D. 1-2-5-2-4

3. Perhatikan gambar!



Posisi kaki pada gerak dasar pencak silat tersebut adalah ….

A. Posisi kedua kaki membentuk sudut 60 derajat
B. Kedua kaki sejajar satu sama yang lainnya
C. Salah satu kaki digunakan untuk bertumpu
D. Posisi kedua kaki membentuk sudut 30 derajat

LIVEWORKSHEETS

4. Perhatikan tabel!

No	Bentuk latihan
1	*back up*
2	*shutlle run*
3	*pull up*
4.	*zig zag run*

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu ….

A. 1 dan 2
B. 1 dan 3
C. 1 dan 4
D. 2 dan 4

5. Dalam gerakan kayang, postur tubuh yang benar adalah ….

A. lurus
B. membentuk siku
C. seperti busur
D. berbaring

6. Perhatikan gambar!



Gambar 1



Gambar 3



Gambar 2



Gambar 4

Perilaku terpuji ditunjukan dengan gambar nomor ….

A. 1 dan 2
B. 1 dan 4
C. 2 dan 3
D. 3 dan 4

7. Perhatikan pernyataan berikut!

1. Saat bola melambung, ayunkan lengan kanan ke arah depan.
2. Lambungkan bola dengan tangan kiri.
3. Sikap tubuh berdiri dan kedua tangan memegang bola.
4. Pukul bola tepat di tengah sekuat tenaga agar bola melewati net.

Urutan langkah-langkah gerakan mengayun lengan dan memukul bola yang tepat adalah ….

A. 1-2-3-4
B. 2-3-4-1
C. 3-2-1-4
D. 4-3-2-1

8. Perhatikan ilustrasi berikut!

Pada saat bermain basket sebuah tim mendapatkan kesempatan melakukan serangan balik dengan cepat. Tanpa banyak melakukan dribble, pemain mengoper bola dengan operan panjang ke rekan satu timnya yang ada di depan, sehingga bola cepat sampai ke area lawan dan bisa memasukan bola tanpa dapat dikejar oleh lawan.

Kesimpulan yang tepat dari wacana diatas adalah ...

A. Supaya cepat sampai ring lawan kita harus mendrible bola dengan kecepatan penuh tanpa perlu mengoper bola ke teman satu tim.
B. Bola akan lebih cepat sampai ke area lawan dengan melakukan operan panjang cepat daripada mendribelnya sampai ke depan.
C. Operan akan memperlambat serangan. Lebih baik mendrible bola sendiri langsung ke area lawan.
D. Serangan cepat dilakukan harus dengan mengoper ke seluruh rekan satu tim dulu agar lebih cepat.

LIVEWORKSHEETS

9. Perhatikan ilustrasi berikut!
Ketika bermain kasti, Evan melakukan gerakan melempar bola kepada pemukul. Evan melempar bola dengan siku tangan ditekuk 90 derajat dengan kekuatan maksimal.

Menurut prediksi kalian kemanakah arah lemparan bola …

A. melambung tinggi ke arah pemukul
B. menyusur tanah ke arah pemukul
C. mendatar ke arah dada pemukul
D. memantul ke arah atas kepala pemukul

10. Perhatikan tabel!

No	Permainan
1	kucing dan tikus
2	lompat tali
3	berebut kursi
4	enggrang

Permainan yang menunjukkan variasi gerak dasar jalan dan lari di tunjukan nomor ….

A. 1 dan 2 C. 3 dan 4
B. 2 dan 3 D. 1 dan 3

11. Perhatikan tabel!

No	Variasi Gerak Dasar
1	pola langkah
2	sikap kuda-kuda
3	ingsutan
4	sikap pasang

Variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat yaitu ….

A. 1 dan 2 C. 2 dan 3
B. 1 dan 3 D. 2 dan 4

12. Bacalah wacana berikut!

Daya tahan jantung berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk menyerahkan darah yang mengandung O^2 dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif serta mengangkut sisa-sisa metabolisme ke alat-alat pengeluarannya. Hal itu berhubungan dengan kekuatan dan tegangan jantung, kerja paru-paru, peredaran darah, dan metabolisme cadangan energi. Adapun pola latihan untuk daya tahan jantung adalah gerakan melibatkan otot besar, bersifat kontinu-ritmis dan bersifat aerobik.

Kesimpulan mengenai pola latihan yang baik pada wacana tersebut adalah …
A. latihan yang melibatkan otot besar, bersifat kontinu-ritmis dan aerobik.
B. latihan yang melibatkan otot besar, bersifat kontinu-ritmis dan an-arobik.
C. latihan yang melibatkan otot kecil, bersifat kontinu-ritmis dan an-aerobik.
D. latihan yang melibatkan otot kecil, bersifat kontinu-ritmis dan aerobik.

13. Perhatikan tabel!

No	Pola Gerak
1	ayunan
2	putaran
3	lemparan
4	tendangan

Pola gerak dominan dalam senam ditunjukkan nomor ….

A. 1 dan 2 C. 3 dan 4
B. 2 dan 3 D. 1 dan 4

14. Perhatikan gambar!



LIVEWORKSHEETS

Variasi dan kombinasi pada gerak berirama yang yang dilakukan adalah …

A. Kombinasi gerak langkah ke samping dengan ayunan lengan dalam satu putaran lengan.
B. Kombinasi gerak langkah ke depan dengan ayunan lengan dalam satu putaran lengan.
C. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan.
D. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan dua lengan.

15. Perhatikan beberapa pernyataan berikut!

1. Tekuk lutut dan kaki. Buka kaki dengan posisi tetap tertekuk dan putar jari-jari kaki keluar.
2. Luruskan tungkai dengan jari-jari kaki merapat.
3. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.
4. Buka kedua kaki selebar mungkin dengan dorongan yang kuat. Rapatkan kembali kedua tungkai dan luruskan seperti semula,

Urutan gerakan kaki pada renang gaya dada yang tepat adalah ….

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

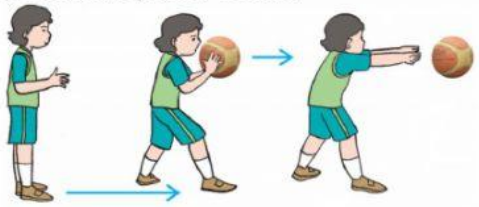
16. Perhatikan table berikut!

No	Jenis penyakit	Gejala
1	muntaber	pusing, buang air besar, tidak nafsu makanan
2	jantung	pusing, mual, batuk
3	Covid-19	batuk, kepala pusing, pilek, hilang penciuman
4	kanker	melemahnya fungsi organ, pengumpalan darah arteri

Penyakit yang sesuai dengan gejalanya adalah ….

A. 1 dan 2
B. 1 dan 3
C. 2 dan 3
D. 2 dan 4

17. Perhatikan gambar berikut!



Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang sesuai dengan gambar tersebut adalah ….

A. Memegang dan melempar bola dengan meluruskan lengan ke atas.
B. Memegang dan memantulkan bola dengan meluruskan lengan.
C. Memegang dan mengoper bola atas dengan mengayunkan lengan.
D. Memegang dan melempar bola dengan meluruskan lengan ke depan.

18. Simaklah ilustrasi berikut ini!

Posisi awal, anggota kelompok berkumpul di belakang garis start. Pelari pertama berlari pelan dan cepat dengan kombinasi melompati halang rintang. Setelah pelari pertama sampai di garis finis, pelari kedua berlari hingga finis, begitu seterusnya.

Variasi dan kombinasi gerakan yang dilakukan kelompok tersebut yaitu variasi ....

A. jalan dengan kombinasi lari
B. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat melewati palang
C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat jauh
D. lari di tempat dan lari cepat dengan kombinasi lompat melewati rintangan

LIVEWORKSHEETS

19. Perhatikan gambar berikut!



Penjelasan gerakan variasi dan kombinasi pada gerakan tersebut yang paling tepat adalah ....

A. Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Saat akan melempar, tarik roket ke belakang, kemudian dorong lengan dari belakang. Dorongan lengan membuat posisi lengan lurus, lalu lepaskan roket. Ikutilah dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.
B. Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Lakukan variasi gerak dasar lari pelan dan lari cepat sebagai awalan sebelum melempar roket. Dorongan lengan membuat posisi lengan lurus, lalu lepaskan roket. Ikutilah dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.
C. Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Lakukan variasi gerak dasar jalan pelan dan jalan biasa sebagai awalan sebelum melempar roket. Saat akan melempar, tarik roket ke belakang, kemudian dorong lengan dari belakang. Dorongan lengan membuat posisi lengan bengkok, lalu lepaskan roket. Ikutilah dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.
D. Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Lakukan variasi gerak dasar lari pelan dan lari cepat sebagai awalan sebelum melempar roket. Saat akan melempar, tarik roket ke belakang, kemudian dorong lengan dari belakang. Dorongan lengan membuat posisi lengan lurus, lalu lepaskan roket. Ikutilah dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.

20. Perhatikan tabel berikut!

No	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Bela diri Pencak Silat
1	Kuda-kuda depan dan belakang dengan pukulan lurus melangkahkan kaki
2	Kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi tangkisan melangkah mundur
3	Kuda-kuda tengah dan samping dengan dorongan melangkah lurus
4	Tendangan depan ke arah dada dan pukulan lurus
5	Sikap pasang dan kuda-kuda samping dengan tendangan "T" melangkahkan kaki
6	Sikap kuda-kuda belakang dan sikap hormat

Variasi dan kombinasi gerak nonlokomotor dan gerak lokomator pukulan ditunjukan nomor ....

A. 1 dan 2
B. 1 dan 3
C. 4 dan 5
D. 4 dan 6

21. Perhatikan gambar berikut!



Variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor yang dilakukan adalah pola gerak ....

A. langkah lurus dan berkelok-kelok dengan pukulan
B. langkah lurus dan segi empat silang dengan pukulan dan tendangan
C. langkah ke belakang dan berkelok-kelok dengan pukulan
D. langkah ke samping dan segi empat silang dengan tendangan

LIVEWORKSHEETS

22. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!

1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 15 meter.
2. Letakkan lima bola kecil di titik A.
3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.
4. Pindahkan bola dengan berlari.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan lari ....

A. *zig-zag*
B. *interval*
C. *jogging*
D. *shuttle run*

23. Perhatikan tabel di bawah ini!

Nama	Unsur Kebugaran Jasmani	
	Kekurangan	Keunggulan
Deni	Kelenturan, keseimbangan	Kecepatan, daya tahan
Galang	Daya tahan, kekuatan	Kelenturan, keseimbangan
Chandra	Keseimbangan, kelenturan	Kekuatan, kecepatan

Olahraga yang paling cocok untuk ditekuni berdasarkan data kekurangan dan keunggulan dari ketiga anak tersebut adalah ….

A. Deni (senam lantai), Galang (renang), Chandra (basket)
B. Deni (basket), Galang (silat), Chandra (senam lantai)
C. Deni (sepak bola), Galang (senam lantai), Chandra (silat)
D. Deni (sepak bola), Galang (futsal), Chandra (renang)

24. Perhatikan gambar!


Gambar 1


Gambar 2


Gambar 3


Gambar 4

Sikap akhir pada gerakan meroda ditunjukkan gambar nomor ….

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

25. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut!

1) Jarak kedua tangan dan kaki jauh
2) Badan melengkung (membusur)
3) Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu
4) Dagu tidak dirapatkan ke dada

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan sikap kayang ditunjukan dengan nomor ….

A. 1 dan 2
B. 2 dan 4
C. 3 dan 4
D. 1 dan 3

26. Perhatikan beberapa pernyataan berikut!

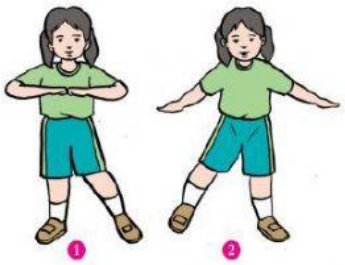
1) Gulingkan badan dari pundak, punggung ,pinggang ,dan panggul bagian belakang.
2) Posisi jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.
3) Kembali ke posisi jongkok
4) Angkat pinggul ke atas kaki lurus masukkan kepala di antara kedua tangan siku agak dibengkokkan.

Urutan tahapan dalam rangkaian gerak guling ke depan yang tepat adalah ….

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

LIVEWORKSHEETS

27. Perhatikan gambar!



Variasi dan kombinasi gerakan tersebut adalah …

A. Variasi gerak megayun dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki
B. Variasi gerak megayun dan mengangkat siku ke atas dengan kombinasi langkah kaki
C. Variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke atas dengan kombinasi langkah kaki
D. Variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki

28. Cara pengambilan napas yang benar pada renang gaya punggung ialah ....

A. mengangkat kepala sehingga mulut sejajar permukaan air
B. mengangkat kepala dan menengok ke arah kanan atau kiri
C. menundukkan kepala sehingga kepala berada di dalam air
D. membuka mulut di dalam air agar udara di dalam tubuh dapat keluar

29. Perhatikan ilustrasi berikut!

Pada hari minggu, Asep dan teman-teman berenang di kolam renang dekat rumahnya. Asep sudah ahli dalam berenang, ia berenang tanpa beristirahat sehingga hampir tenggelam dan sulit bernafas.

Berdasarkan ilustrasi tersebut penyebab Asep kesulitan bernafas adalah ….

A. tidak melakukan pemanasan
B. kehabisan tenaga
C. berenang ditempat yang dalam
D. perbedaan suhu air

30. Perhatikan tabel berikut!

No	Jenis Manfaat
1	Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat
2	Badan menjadi segar dan bugar
3	Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.
4	Terhindar dari berbagai penyakit.

Manfaat untuk tubuh dalam menjaga kebersihan alat reproduksi ditunjukan oleh nomor ….

A. 1 dan 2
B. 1 dan 3
C. 1 dan 4
D. 2 dan 3

PERIKSA KEMBALI PEKERJAANMU SEBELUM MENGIRIMKANNYA!

LIVEWORKSHEETS