PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TRY OUT / UJI COBA UJIAN SEKOLAH (US)

SMP NEGERI 1 KRAMAT

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Kramat
Hari / Tanggal	: Kamis, 14 April 2022
Alokasi Waktu	: 60 Menit
Dimulai	: 09.15 WIB
Diakhiri	: 10.15 WIB

NamaPeserta : _____ **Kelas :** _____ **No. Absen :** _____

A. PilihanGanda

Klik pada a, b, c atau d yang kamu anggap paling benar ! Untuk mengganti jawaban yang salah, tinggal klik jawaban yang salah tersebut agar terhapus dan klik pilihan jawaban yang benar !

1. Kaki bag.luar	3. Punggung kaki
2. Kaki bag. dalam	4. Kura kuradalam

Perhatikan tabel diatas !

1. Dari table diatas agar arah bola menyusur tanah ditunjukan pada nomer ….
   A. 1
   B. 2
   C. 3
   D. 4

Perhatikan gambar diatas !

2. Gambar di atas adalah salah satu hukuman pada permainan sepak bola , hokuman tersebut terjadi apabila ...
   A. bola keluar lewat garis gawang bola terakhir di sentuh pemain bertahan
   B. bola keluar lewat garis gawang bola terakhir di sentuh pemain penyerang
   C. bola keluar lewat garis samping lapangan
   D. bola keluar lewat garis gawang

LIVEWORKSHEETS

TRY OUT UJIAN SEKOLAH – MAPEL : PJOK

Perhatikan gambar di atas !

3. Gambar di atas adalah salah Satu gerak spesifik permainan bola basket yang disebut…
   A. chest pass
   B. bounc pass
   C. over head pass
   D. wall pass
4. Pukulan shuttle cock dengan arah lapangan bagian belakang pada permainan bulu tangkis disebut pukulan…
   A. smash
   B. chop
   C. lob
   D. drop
5. Tehnik atau cara menerima tongkat dengan tanpa melihat kebelakang pada ari sambung/estafet adalah…
   A. cara visual
   B. cara non visual
   C. caravisioner
   D. cara non visioner
6. Pergantian tongkat yang dilakukan dari sisi dalam intasan pada lari estafe tdisebut…
   A. Tehnik pergantian campuran
   B. tehnik pergantian lintasan
   C. tehnik pergantian luar
   D. tehnik pergantian dalam
7. Gaya lompat jauh yang pada saat badan di udara/melayang posisi dua tangan ke atas dan badan meliuk ke belakang serta kedua kaki lurus meliuk kebelakang adalah gaya…
   A. stradle
   B. kuver
   C. schenepher
   D. walk in the air
8. Kaki yang digunakan saat melakukan gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat jauh adalah…
   A. kaki kiri
   B. kaki kanan
   C. dua kaki
   D. kaki yang terkuat

9. Gambar di atas adalah merupakan gerak spesifik bela diri pencaksilat yang disebut…
   A. elakkan
   B. sikutan
   C. tangkisan
   D. pukulan

LIVEWORKSHEETS

10. Kemampuan untuk mempertahankan suatu kontraksi statis dalam waktu yang lama pada komponen kebugaran jasmani di sebut…
    A. kekuatan (strength)
    B. dayaledak (ekplosive)
    C. daya (power)
    D. dayatahan (endurance)

Perhatikan gambar diatas !

11. Gambar di atas adalah salahsatu bentuk latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melatih…
    A. kekuatan dan keseimbangan
    B. keseimbangan dan kelentukan
    C. kelentukan dan kekuatan
    D. keseimbangan dan koordinasi

Perhatikan gambar di atas !

12. Gambar di atas adalah bentuk latihan sikap senam lantai yang sebut latihan gerakan….
    A. Head spring
    B. head stand
    C. hand stand
    D. hands spring

1. Berdiri tegak
2. Langkahkan kaki kiri dan kedua tang di samping badan
3. Hitungan ke-1 langkahkan kaki kanan ke depan tumit menyentuh lantai di depan telapak kaki kiri
4. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri ke depan seperti kaki kanan

Perhatikan Data Di Atas !

13. Data di atas adalah urutan gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik senam irama yang disebut gerakan langkah...
    A. biasa
    B. keseimbangan
    C. rapat
    D. lompat
14. Posisi wajah atau muka saat melakukan gerakkan mengambil nafas pada renang gaya bebas adalah…
    A. Menghadap kedepan
    B. berpaling ke samping
    C. menghadap ke bawah
    D. menghadap ke atas

LIVEWORKSHEETS

Seorang pengendara sepeda jatuh dari sepedanya dan mengalami luka pendarahan dengan tanda – tanda :
1. darah keluar secara merembes
2. darah keluar berwarna merah muda atau berwarna merah tua

Perhatikan data di atas !

15. Menurut data di atas adalah tanda – tanda terjadinya pendarahan pada pembuluh darah …
    A. vena
    B. arteri
    C. kapiler
    D. balik

B. Pilihan Ganda Kompleks

Pilihlah jawaban yang benar dengan tulisakan di dalam kotak dengan huruf A , B, C atau D yang dianggap benar.

(A) Jika jawaban(1) (2)dan (3)benar
(B) Jika jawaban(1)dan(3)benar
(C) Jika awaban(2)dan(4)benar
(D) Jika semua jawaban benar, pada lembar jawab yang di sediakan!

16. Formasi pemain sepak bola yang mengedepankan pola penyerangan adalah…
    1. 4 – 2 – 4
    2. 4 – 4 – 2
    3. 3 – 2 – 5
    4. 5 – 3 – 2
17. Gerak spesifik passing / operan pada permainan bola basket adalah…
    1. chest pass
    2. bound pass
    3. over head pass
    4. long pass
18. Jenis pukulan pada permainan bulutangkis yang arah shuttlecock nya kebawah adalah…
    1. dropshot
    2. lob
    3. smash
    4. drive
19. Cara menempatkan pelari yang baik sesuai dengan kemampuanya pada lari estafet adalah
    1. pelari pertama harus memiliki kemampuan start dan berlari di tikungan dengan baik
    2. pelari kedua harus memiliki kemampuan berlari yang baik di lintasan lurus
    3. pelari ketiga harus memiliki kemampuan berlari yang baik di tikungan
    4. pelari keempat harus memiliki kemampuan berlari di lintasan lurus dan mamasuki garis finish yang baik
20. Gerak spesifik pada olah raga atletik lompat jauh adalah…
    1. awalan
    2. tolakan / tumpuan
    3. sikap badan di udara
    4. mendarat
21. Macam – macam pukulan dalam olah raga bela diri pencak silat antara lain…
    1. pukulan depan
    2. pukulan bandul
    3. pukulan samping
    4. pukulan balik

LIVEWORKSHEETS

22. Gerakkan langkah kaki pada aktivitas ritmik(senam ritmik) antara lain…
    1. galop pass
    2. bijtrek pass
    3. loop pass
    4. balance pass
23. Kolam renang yang memenuhi standart Internasional atau yang memperoleh pengesahan dari organisasi renang internasional antara lain…
    1. panjang kolam 60 meter
    2. dinding harusvertikal dan sejajar
    3. kedalaman air minimal 1 meter
    4. terdiri dari 8 lintasan
24. Alat – alat P3K yang digunakan untuk menolong penderita yang mengalami patah tulang antara lain…
    1. bidai / spalk
    2. pembalut gulung
    3. mitella
    4. sneverband
25. Zat protein yang berasal dari unsure hewani maupun nabati sangat baik bagi tubuh manusia karena dapat berfungsi sebagai…
    1. zat pengatur
    2. zat pembangun
    3. zat tenaga
    4. zat pengolah

C. Menjodohkan

Jawab dengan klik pilihan jawaban yang untuk nomor soal dibawah !

26. Passing pada permainan bola basket yang dilakukan dengan cara mendorong bola dari dada dan arah bola mendatar…

27. Lompat jauh gaya menggantung disebut juga dengan gaya…

28. Salah satu latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan cara berbaring lalu duduk dan berbaring lalu duduk lagi…

29. Kegiatan aktivitas fisik yang bertujuan untuk ketahanan fisik(endurance)…

30. Zat makanan yang berfungsi sebagai pelumas bagi sendi – sendi tubuh…

Protein
sit up
renang
chest pass
schenepher

LIVEWORKSHEETS

TRY OUT UJIAN SEKOLAH – MAPEL : PJOK

D. IsianSingkat

Jawab dengan mengetik secara singkat !

31. Hukuman yang diberikan apabila seorang pemain bertahan melakukan pelanggaran di daerah kipera dalah……..
32. Jenis pegangan raket bulutangkis yang posisi punggung tangan menghadap ke belakang adalah…….....
33. Menerima tongkat estafet dengan cara melihat ke belakang pada lari sambung disebut…
34. Yang membedakan gaya lompat jauh adalah ketika seorang pelompat melakukan gerak spesifik…….....
35. Body protecktor adalah salah satu perlengkapan pencak silat yang berfungsi sebagai……..
36. Bentuk latihan kebugaran jasmani lompat jongkok bertujuan untuk melatih ….....
37. Tokoh aliran senam ritmik yang berasal dari seni sandiwara adalah….....
38. Posisi badan renang gaya punggung saat berada di dalam air….....
39. Peralatan P3K yang berguna untuk menutup luka kecil adalah….....
40. Jambu biji adalah salah satu jenis buah – buahan yang mengandung vitamin.....

E. Uraian

Jawablah dengan mengetik secara langsung pada kotak yang tersedia !

41. Berapa jumlah skor bulu tangkis dalam satu set ?
42. Sebutkan arti pukulan dalam pencaksilat !
43. Sebutkan istilah lain dari dari gerakan rol depan!
44. Apa kepanjangan dari P3 K dalam kontek olahraga dan kesehatan?
45. Apa istila lai dari zat karbohidrat !

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS