SOAL UJIAN SEKOLAH PAKET UTAMA

DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

UJIAN SEKOLAH TINGKAT SMP TAHUN PELAJARAN 2020/2021
LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : **P J O K**
Hari/Tanggal :
Waktu : 120 Menit
Nama Siswa :
Kelas :

PETUNJUK UMUM

1. Berdoa lah sebelum Ananda mengerjakan soal
2. Isi identitas Ananda dengan benar
3. Jumlah soal sebanyak 40 butir terdiri dari soal objektif,menjodohkan,isian dan esay
4. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan paket soal keseluruhan.
5. Laporkan kepada pengawas ujian bila Ananda terkendala dalam ujian
6. Periksa dan bacalah setiap butir soal sebelum Anda menjawabnya.

A. untuk soal no 1-20 pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan mengklik A,B,C dan D

Bacalah narasi dibawah ini dengan baik!

Aldo masuk sekolah sepak bola SSB Bareh Solok. Dia rajin berlatih karena ingin menjadi pemain penyerang. Aldo selalu bersemangat setiap latihan. Dia berlatih menggiring bola, menyundul bola, mengumpan bola,menghentikan bola, menendang bola, berlari kencang, dan merebut bola. Aldo paling jago merebut bola dan menghentikan bola dibandingkan teman-temannya. Sayangnya, saat pertandingan, pelatih menunjuk Aldo menjadi pemain belakang. Aldo sangat kecewa. Saat pertandingan berlangsung, Aldo terus menendang bola hingga ke depan gawang. Aldo melewati teman satu timnya yang berjaga di depan. Aldo tidak mengikuti arahan pelatih yang meminta Aldo mengoper bola. Akibatnya, saat pemain lawan menerobos, tidak ada yang menjaga bagian belakang. Tim lawan berhasil menciptakan gol. Teman-teman kesal pada Aldo. Pelatih menyuruh Aldo menjaga posnya.

Babak kedua berlangsung. Aldo menjaga posnya, di bagian belakang. Bola dioper dari satu pemain ke pemain lainnya, hingga mendarat di kaki Aldo. Teman satu tim Aldo yang berjaga di pos depan dihalangi tim lawan. Aldo ingin menggiring bola ke arah gawang lawan, tetapi dia pemain belakang. Pelatih kebingungan. Dia lalu

LIVEWORKSHEETS

berteriak menyuruh Aldo untuk terus menggiring bola ke depan. Aldo terus berlari menggiring bola. Dia melewati tim lawan yang berusaha merebut bola. Aldo melakukan tendangan kencang hingga bola meluncur ke gawang lawan. Aldo menciptakan satu gol, jadi pertandingan berakhir seri. Sekarang Aldo mengerti, permainan sepak bola adalah permainan tim. Semua posisi penting. Mereka harus bekerja sama untuk menciptakan gol.

1. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah…
   a. Menjaga kebugaran tubuh
   b. Mencetak gol
   c. Kerja sama
   d. Supaya badan sehat
2. Pelatih menunjuk aldo sebagai pemain belakang pada saat pertandingan, tugas aldo pada saat bermain bola adalah…
   a. Melindungi penjaga gawang, memblokir tendangan, dan menghentikan pemain ofensif tim lawan agar tidak bisa mencetak gol
   b. Menjaga gawang lawan dari kebobolan
   c. Menggiring bola kearah belakang
   d. Melindungi penjaga gawang lawan dari kebobolan
3. Dalam permainan sepak bola yang harus dibentuk supaya bisa menciptakan gol dan meraih kemenangan adalah..
   a. Skill individu
   b. Pemain belakang yang kuat
   c. Penyerang yang handal
   d. Kerja sama tim

Bacalah pembahasan dibawah ini dengan baik !

International Badminton Federation (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan membubukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Perancis sebagai anggota-anggota pelopornya India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada IBF Extraordinary General Meeting di Madrid, Spanyol 24 September 2006, usulan untuk mengubah nama International Badminton Federation menjadi Bandmintn World Federation (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadi. Sedangkan Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia disingkat PBSI adalah organisasi yang mengatur kegiatan olahraga bulu tangkis di Indonesia. PBSI berdiri pada tanggal 5 Mei 1951 di Bandung dengan ketua umum pertamanya adalah Rochdi Partaatmadja.

LIVEWORKSHEETS

4. Pada tanggal berapakah international badminton federation (IBF) bertukar nama menjadi Badminton world federation (BWF) ?
   a. 22 september 2006
   b. 23 september 2006
   c. 24 september 2006
   d. 25 september 2006
5. Organisasi yang mengatur setiap kegiatan olahraga bulu tangkis di indonesia adalah….
   a. IBF
   b. BWF
   c. PBSI
   d. PASI
6. Teknik *forehand service* sering digunakan pemain dalam pertandingan bulutangkis untuk menghasilkan ...
   a. Pukulan yang melambung tinggi sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan'
   b. Pukulan yang mendatar kencang sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan
   c. Pukulan yang pendek tipis diatas net sehingga shuttlecock jatuh di daerah depan lawan
   d. Pukulan yang menukik sehingga shuttlecock cepat jatuh di daerah lawan yang kosong

Bacalah pembahasan dibawah ini dengan baik!

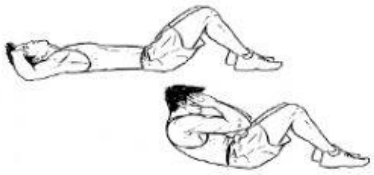
Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang terdapat beberapa komponen di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi dunia atletik adalah International association of athletics federations (IAAF) Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

LIVEWORKSHEETS

7. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa komponen didalamnya, pilihlah jawaban yang di anggap benar dibawah ini...
   a. Lari dan Lompat
   b. Lari dan Menghindar
   c. Jalan dan mendarat
   d. Lempar dan Menghindar
8. Cabang olahraga atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik dibawah ini yang bisa ditingkatkan untuk kemampuan biomotorik adalah…
   a. Kekuatan, kecepatan, dan kebugaran
   b. Kekuatan, kebugaran, dan daya tahan
   c. Kecepatan, kelenturan, dan koordinasi
   d. Kelenturan, kelengkapan, dan ketangkasan
9. Berikut gerakan aba-aba siap adalah...?
   a. Berlutut satu kaki dengan kaki kiri di depan
   b. Berlutut satu kaki dengan kaki kanan sebagai sumber tolakan
   c. Mengerakkan kaki secepat cepatnya
   d. Mengangkat pantat ke atas hingga lutut ikut terangkat
10. Kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain disebut…
    a. Kesehatan jasmani
    b. Kesehatan rohani
    c. Kebugaran Jasmani
    d. Kebugaran rohani
11. Bentuk kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dengan cepat dari posisi ke posisi lainnya tanpa kehilangan keseimbangan adalah…
    a. Kecepatan
    b. Daya tahan
    c. Daya otot
    d. Kelincahan

LIVEWORKSHEETS

12. Pada saat pembelajaran olahraga di sekolah, Andi diminta oleh guru nya untuk melaksanakan seperti gambar dibawah



Berdasarkan gambar diatas, Andi melakukan aktivitas ini untuk melatih…

a. Otot punggung
b. Otot kaki
c. Otot Perut
d. Otot Lengan

13. Perhatikan pernyataan dibawah ini:

1. Badan mula-mula telungkup
2. Kaki dirapatkan
3. Kedua tangan dibelakang lalu diangkat dengan dada tidak menyentuh lantai

Berdasarkan pernyataan diatas merupakan bentuk latihan…

a. Sit up
b. Push up
c. Shuttle Run
d. Back Up

14. Upaya memberikan pertolongan dan perawatan sementara secara cepat dan tepat terhadap korban kecelakaan atau penyakit mendadak sebelum korban dibawa kepuskesmas atau rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan yang lebih lanjut dari dokter dan para medis berdasarkan pernyataan merupakan …

a. Prinsip P3K
b. Pengertian cedera olahraga
c. Pengertian P3K
d. Hakikat P3K

15. Andi merupakan salah satu siswa yang dikirim oleh sekolah untuk mengikuti perlombaan futsal antar sekolah,pada saat perlombaan berlangsung andi mengalami nyeri pada otot betisnya,andi pun mendapatkan pertolongan pertama ,andi mengalami cedera…

a. Sedang
b. Berat
c. Ringan
d. Biasa Saja

LIVEWORKSHEETS

16. Dalam menangani sebuah cedera yang terjadi pada saat berolahraga tentu ada langkah-langkah yang harus dipenuhi sesuai dengan jenis cedera yang terjadi, apa sajakah langkah- langkah yang harus dipenuhi untuk merawat cedera ankel kaki(ankel spring) sesuai dengan standar perawatan olahraga…..

    a. Kompres dingin dengan es batu, balut dan gunakan penopang untuk mengistirahatkan kaki
    b. Memakai balsem yang panas, balut dan gunakan penopang untuk mengistirahatkan kaki
    c. Membawa ke tukang pijat traditional
    d. Tidak menganggap serius cedera yang terjadi

17.

Berdasarkan gambar diatas cedera (memar) yang dialami seseorang diakibatkan oleh..

    a. Adanya pembekuan darah akibat benturan
    b. Adanya pergeseran tulang
    c. Adanya kram otot
    d. Adanya luka berdarah

18. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dibedakan atas 3 bagian yaitu: 1) aktivitas fisik kategori ringan, 2) aktivitas fisik kategori sedang, 3) aktivitas fisik kategori berat. Berdasarkan pernyataan diaatas manakah yang tergolong kepada aktivitas fisik kategori ringan….

    a. Berlari
    b. Berjalan
    c. Push Up
    d. Naik turun tangga

LIVEWORKSHEETS

19. Ani adalah anak yang rajin dan berbakti kepada orang tua,setiap hari ani selalu membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci piring,mencuci pakaian sendiri,mengepel lantai. Hal ini merupakan bentuk aktivitas fisik yang termasuk kepada kategori…

a. Berat
c. Sedang
b. Ringan
d. Biasa Saja

20. Pernyataan yang benar berkaitan dengan pola makan dalam mempengaruhi kondisi fisi seseorang adalah

a. Porsi makan lebih banyak lebih baik bagi tubuh
b. Kandungan makanan yang berlemak baik bagi tubuh
c. Makan konsumsi harus diperhatikan gizinya
d. Penyakit tidak disebabkan oleh pola makan tetapi lebih kepada faktor keturunan

LIVEWORKSHEETS

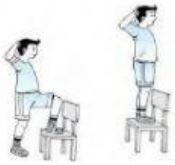
II. MENJODOHKAN

Silahkan pasangkan lah atau jodohkan gambar dibawah ini

21.

22.

23.

24. 

25. Jalan ,Olahraga skipping,dan Senam lantai

26. Senam aerobik,Lari pagi dan Olahraga memanah

27. Tinju,Taekwondo dan Fitnes

28.

29.

30.

Shit up

Back up

Naik turun bangku

Push up

Aktifitas berat

Aktifitas ringan

Aktifitas sedang

merekatkan luka yang telah ditutupi dengan kasa atau perban

mencegah pertumbuhan dan membunuh kuman penyebab infeksi pada kulit, seperti infeksi akibat luka gores atau luka bakar ringan

menutupi luka yang telah dibersihkan

LIVEWORKSHEETS

III. ISIAN

31. Sebutkan salah satu bagian kaki untuk menggiring bola

32. Sebutkan salah satu teknik pukulan servis pada permaianan bulu tangkis

33. Sebutkan aba-aba dalam start jongkok pada lari jarak pendek

34. Sebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

35. Sebutkan tujuan pertolongan pertama

IV. ESSAY

36. Jelaskan apa itu aktivitas fisik ringan..

37. Jelaskan bagaimana cara penanganan pendarahan luar…

38. Jelaskan pengertian menggiring dalam permaianan sepak bola

39. Jelaskan komponen dasar kebugaran jasmani…

40. Jelaskan apa perbedaan antara lari dan jalan ..

LIVEWORKSHEETS