UJIAN MADRASAH
MADRASAH IBTIDAIYAH KABUPATEN NGAWI
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

LEMBAR SOAL	
Mata Pelajaran	: PJOK
Jenjang	: Madrasah Ibtidaiyah
Hari/Tanggal	: Selasa, 21 Mei 2022
Waktu	: 90 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'alah kepada Allah SWT sebelum memulai mengerjakan paket soal
2. Isikan Identitas Anda ke dalam kolom worksheet Ujian Madrasah yang tersedia.
3. Kerjakan terlebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah.
4. Isikan jawaban soal ke dalam kotak yang sudah disediakan.
5. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan soal.
6. Jumlah soal sebanyak 40 butir soal pilihan ganda.
7. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
8. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap.
9. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

PETUNJUK KHUSUS

I. Berilah jawaban berupa huruf A, B, C atau D pada kotak yang sudah disediakan di samping soal !

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ….
   A. Head stand
   B. Berguling
   C. Melayang
   D. Bergantung

2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap kearah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ….
   A. Bertumpu
   B. Bergantung
   C. Keseimbangan
   D. Melayang

3. Sikap mempertahankan tubuh dengan berdiri satu kaki selama beberapa detik merupakan gerak dasar ….
   A. Keseimbangan
   B. Melayang
   C. Berguling
   D. Mendarat

LIVEWORKSHEETS

4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ….
   A. Berguling
   B. Mendarat
   C. Berpindah
   D. Keseimbangan

5. Contoh gerak dasar tolakan adalah ….
   A. Head stand
   B. Berguling
   C. Melayang
   D. Lompat Kangkang

6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar …
   A. Berguling
   B. Melayang
   C. Putaran
   D. Lompat kangkang

7. Pengertian senam irama SKJ adalah ….
   A. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
   B. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan loncatan
   C. Rangkaian gerak berguling ke belakang
   D. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan

8. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah ….
   A. Membantu mengurangi kelelahan otot
   B. Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
   C. Mempercepat gerakan pada saat olahraga
   D. Mengurangi stress otak

9. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ….
   A. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
   B. Melakukan gerakan inti dengan berayun
   C. Melakukan gerakan berguling ke depan dan kebelakang
   D. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan

10. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ….
   A. Melakukan gerakan inti dengan berayun
   B. Melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan
   C. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
   D. Melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang

11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari ….
   A. Renang gaya dada
   B. Renang gaya punggung
   C. Renang gaya bebas
   D. Renang gaya katak

12. Gambar disamping merupakan renang gaya punggung, ….
   A. Teknik gerakan meluncur
   B. Teknik gerakan berenang
   C. Teknik gerakan mengambil napas
   D. Teknik gerakan lengan

13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau meneruskan keturunan adalah ….

LIVEWORKSHEETS

A. Reproduksi
B. Penyakit reproduksi
C. Berkembang biak
D. Alat reproduksi

14. Seseorang yang menjaga kebersihan alat reproduksinya akan ….
A. sering mengalami iritasi
B. mudah terserang berbagai penyakit
C. beraktivitas dengan nyaman
D. menimbulkan bau yang tidak sedap

15. Infeksi pada alat reproduksi yang disebabkan jamur *Candidia Albicans* disebut ….
A. kandidiasis
B. infeksi saluran kemih
C. kudis
D. uretritis

16. Infeksi saluran kemih disebabkan oleh ….
A. kutu
B. bakteri
C. jamur
D. virus

17. Tujuan mengelap alat reproduksi dengan handuk atau tisu setelah dibersihkan dengan air ialah ….
A. agar tidak menimbulkan bau
B. agar tidak lembab dan menjadi sarang jamur
C. agar tidak menjadi gatal
D. agar mudah menyerap keringat

18. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita juga harus mengonsumsi makanan sehat. Berikut contoh makanan sehat ….
A. makanan instan
B. minuman bersoda
C. buah dan sayur
D. makanan cepat saji

19. Merokok sangat berbahaya bagi kesehatan, salah satunya mengakibatkan ….
A. diabetes melitus
B. sering buang air
C. kanker paru-paru
D. gangguan pencernaan

20. Yang bukan termasuk cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita adalah ….
A. sering mandi pakai sabun
B. sering ganti pembalut saat haid
C. mengganti celana dalam setiap hari
D. pola makan sehat

21. Dalam setiap permainan beregu, telah ditetapkan jumlah pemain sesuai dengan peraturan setiap cabang olah raga. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola ….
A. 6
B. 9
C. 11
D. 15

LIVEWORKSHEETS

22. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sesuai gambar dibawah ialah . . . .

A. kaki bagian dalam
B. punggung kaki
C. telapak kaki
D. ujung kaki

23. Sikap awalan yang tepat saat akan melakukan pull up adalah ....
A. berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke atas
B. angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan
C. berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke bawah
D. badan diturunkan

24. Latihan Push Up bermanfaat untuk melatih otot ….
A. paha
B. perut
C. lengan
D. kaki

25. Teknik pada gambar di samping, merupakan teknik dasar ….

A. Drible
B. Shooting
C. Passing
D. Throwing

26. Pasing bola voli yang dilakukan dengan bola berada di atas kepala disebut ….
A. pasing bawah
B. pasing kaki
C. pasing dada
D. pasing atas

27. Teknik Start lari cepat 100m, menggunakan Start ….
A. melayang
B. berdiri
C. berjalan
D. jongkok

28. Gerakan pada gambar di bawah ini merupakan gerak kombinasi ….

A. meloncat dan mengayun
B. berlari dan menggantung
C. berlari dan melompat
D. berjalan dan menggantung

29. Berikut ini yang termasuk penyakit menular adalah ….
A. darah tinggi
B. stroke
C. diabetes
D. influenza

30. Bahan utama untuk membuat rokok adalah ….
A. bunga cengkeh
B. daun tembakau
C. daun kecubung
D. zat kimia vape

31. Didalam permainan rounders ada beberapa alat yang digunakan, dibawah ini adalah peralatan yang sering digunakan dalam bermain rounders ….
A. tongkat pemukul, bola, glove,sepatu rounders
B. bola, sepatu rounders, net, raket
C. sepatu rounders, bed, bola, tongkat pemukul
D. net, tongkat pemukul, sepatu rounders, bola

LIVEWORKSHEETS

32. Bet, net, dan meja adalah peralatan lengkap yang digunakan untuk permainan ….
    A. badminton
    B. tenis meja
    C. voly
    D. tenis lapangan

33. Di bawah ini yang bukan termasuk senam lantai adalah ....
    A. kayang
    B. berguling ke depan
    C. gerakan meroda
    D. lari karung

34. Bola yang digunakan dalam permainan bulu tangkis disebut ….
    A. pingpong
    B. bola tenis
    C. shuttlecocks
    D. bola kasti

35. Salah satu senam lantai yang dilakukan dengan cara meniru bentuk lilin disebut ….
    A. kayang
    B. berguling ke depan
    C. sikap lilin
    D. salto

36. Saat berguling ke depan, anggota tubuh yang berfungsi untuk menopang badan ketika mendarat adalah ….
    A. kepala
    B. bahu
    C. tangan
    D. kaki

37. Gambar di dibawah merupakan gerakan ….
    A. sikap lilin
    B. berguling ke belakang
    C. meroda
    D. kayang

38. Dalam berlatih senam lantai, jika tidak berhati-hati maka akan ….
    A. aman
    B. nyaman
    C. cedera
    D. tenang

39. Mengenakan celana dalam berbahan katun bertujuan untuk ….
    A. menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi
    B. menghindari luka di sekitar alat reproduksi
    C. menghindari iritasi alat reproduksi
    D. menjaga fungsi alat reproduksi

40. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah ….
    A. mencuci dan mengeringkannya
    B. cukup mencucinya
    C. cukup mengeringkannya
    D. mencuci tanpa mengeringkannya

--- SEMANGAT MENGERJAKAN ---

LIVEWORKSHEETS