

**UJIAN MADRASAH**  
**MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 2 NGAWI**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**LEMBAR SOAL**

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| Mata Pelajaran | : PJOK                |
| Jenjang        | : Madrasah Ibtidaiyah |
| Waktu          | : 90 Menit            |

|          |   |
|----------|---|
| Nama     | : |
| Kelas    | : |
| No Absen | : |

**PETUNJUK KHUSUS**

**I. Ketiklah A, B, C atau D yang kamu anggap benar Pada kotak yang telah sediakan!**

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
  - A. HeadStand
  - B. Berguling
  - C. Melayang
  - D. Bergantung
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap kearah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
  - A. Bertumpu
  - B. Bergantung
  - C. Keseimbangan
  - D. Melayang
3. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
  - A. Keseimbangan
  - B. Melayang
  - C. Berguling
  - D. Mendarat
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
  - A. Berguling
  - B. Mendarat
  - C. Berpindah
  - D. Keseimbangan
5. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
  - A. HeadStand
  - B. Berguling
  - C. Melayang
  - D. Loncat Kangkang
6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
  - A. Berguling
  - B. Melayang

- C. Putaran
  - D. Loncat 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 lompatan
    - 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 badan dan pikiran
  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, Teknik

...

- A. Teknik gerakan meluncur
- B. Teknik gerakan berenang
- C. Teknik gerakan mengambil napas
- D. Teknik gerakan lengan



olahragapedia.com

13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari ...
  - A. Reproduksi
  - B. Penyakit reproduksi
  - C. Berkembang biak
  - D. Alat reproduksi
14. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah ...
  - A. Panu
  - B. Pening
  - C. HIV
  - D. Kurap
15. Manfaat sunat(khitan) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ...
  - A. Membantu mencegah kanker penis
  - B. Membantu menghilangkan panu
  - C. Membantu menghilangkan kurap
  - D. Membantu hilangkan reproduksi
16. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah ...
  - A. Melakukan diet sehat
  - B. Menabung uang

- C. Mengatur pola makan
  - D. Mengontrol berat badan
17. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah ...
- A. Rambut Panjang
  - B. Masalah dalam siklus menstruasi
  - C. Produksi hormone estrogen terhambat
  - D. Muncul jerawat
18. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah ...
- A. Agar cepat tidur
  - B. Agar cepat kenyang
  - C. Membantu mengobati penyakit
  - D. Kesehatan reproduksi pria agar lebih baik
19. Salah satu bahaya merokok bagi wanita adalah ...
- A. Muncul jerawat
  - B. Susah tidur
  - C. Kerusakan ovarium
  - D. Tenggorokan kering
20. Yang bukan termasuk cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita adalah ...
- A. Sunat
  - 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 persatuan setiap cabang olah raga. Berapakah jumlah pemain dalam permainan sepak bola ....
- A. 6
  - B. 9
  - C. 11
  - D. 15
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 pada 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. Merokok dapat menyebabkan penyakit, salah satunya adalah ....
- A. mag
  - B. kanker paru-paru
  - C. diabetes
  - D. Influenza
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
32. Bet, pingpong, net, dan meja/ lapangan 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. suttlecocks

- D. bola kasti
35. Salah satu senam lantai yang dilakukan dengan cara meniru bentuk lilin disebut ....
- kayang
  - berguling ke depan
  - sikap lilin
  - salto
36. Saat berguling ke depan, anggota badan yang berfungsi untuk menopang badan adalah ....
- kepala
  - bahu
  - tangan
  - Kaki
37. Gambar di dibawah merupakan gerakan ....



- sikap lilin
  - berguling ke belakang
  - meroda
  - kayang
38. Dalam berlatih Senam Lantai, jika tidak berhati-hati, maka akan ....
- aman
  - nyaman
  - cedera
  - tenang
39. Mengenakan celana dalam berbahan katun bertujuan untuk ....
- menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi
  - menghindari luka di sekitar alat reproduksi
  - menghindari iritasi alat reproduksi
  - menjaga fungsi alat reproduksi
40. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah ....
- mencuci dan mengeringkannya
  - cukup mencucinya
  - cukup mengeringkannya
  - mencuci tanpa mengeringkannya

## II. Jodohkan pertanyaan yang sebelah kanan dengan jawaban yang sebelah kiri dengan menarik garis!

1. Sebutkan cara-cara melakukan gerakan berguling dengan benar...



2. Gambar diatas merupakan gerak dasar ...

3. Sebutkan cara-cara melakukan gerakan mendarat ke depan dengan benar ...

4. Sebutkan 3 cara menjaga keselamatan diri selama dikolam renang ...

5. Sebutkan 3 cara menjaga kesehatan alat reproduksi laki-laki dengan benar ...

A.  
Melayang

B.  
a. Berolah raga teratur  
b. Menjaga pola makan sehat  
c. Menggunakan celana dalam yang bersih dan tidak ketat

C.  
a. Berdiri di atas peti menghadap ke depan.  
b. Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang.  
c. Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas.  
d. Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokan. Lihat gambar

D.  
a. Sikap awal jongkok di matras.  
b. Letakkan kedua telapak tangan pada matras di depan kedua kaki.  
c. Angkat pantat sampai posisi badan menungging.  
d. Tekuk leher sampai dagu menyentuh dada.  
e. Letakkan pundak di matras sambil menekuk kedua lengan.  
f. Tolakkan kaki sampai tubuh menggelinding.  
g. Sikap akhir jongkok kembali.

E.  
a. Perhatikan berapa kedalaman kolam termasuk batas antara dangkal dan dalam. Jika ragu, tanyakan pada petugas kolam renang  
b. Perhatikan adakah alat-alat penyelamatan seperti pelampung ban (ring buoy)  
c. Jangan berenang sendirian, kecuali terdapat petugas penyelamat yang sedang bertugas