



**UJIAN MADRASAH
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM NGALE
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Jenjang	: Madrasah Ibtidaiyah
Hari/Tanggal	: Selasa, 24 Mei 2022
Waktu	: 90 Menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D pada jawaban yang benar pada lembar jawab yang tersedia!

- Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - HeadStand
 - Berguling
 - Melayang
 - Bergantung
- 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 ...
 - Bertumpu
 - Bergantung
 - Keseimbangan
 - Melayang
- Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
 - Keseimbangan
 - Melayang
 - Berguling
 - Mendarat
- Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - Berguling
 - Mendarat
 - Berpindah
 - Keseimbangan
- Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
 - HeadStand
 - Berguling
 - Melayang
 - Loncat Kangkang
- Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
 - Berguling
 - Melayang
 - Putaran
 - 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 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 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
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. Berambut 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. Dribble
- 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. shuttlecocks

- 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 bawah 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. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini pada LJUM yang tersedia dengan jawaban yang benar!

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 ...