

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

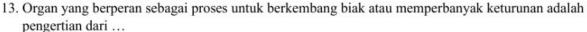
- I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D pada jawaban yang benar pada lembar jawab yang tersedia!
 - 1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - A. HeadStand
 - B. Berguling
 - C. Melayang
 - D. Bergantung
 - 2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap 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 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



- 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



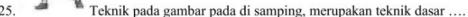
ak katumman adalal



- 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



- 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 mengantung
- 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
 - A. kayang
 - B. berguling ke depan
 - C. sikap lilin
 - D. salto
- 36. Saat berguling ke depan, anggota badan yang berfungsi untuk menopang badan 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

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

1. Sebukan cara-cara melakukan gerakkan berguling dengan benar...



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

