SOAL UJIAN SEKOLAH PAKET UTAMA

DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

UJIAN SEKOLAH TINGKAT SMP TAHUN PELAJARAN 2021/2022
LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : **P J O K**
Hari/Tanggal :
Waktu : 80 Menit
Nama Siswa :
Kelas :

PETUNJUK UMUM

1. Isikan identitas Anda pada Lembar ujian
2. Jumlah soal sebanyak 40 butir.
3. Periksa dan bacalah setiap butir soal sebelum Anda menjawabnya.
4. Pilih jawaban yang benar dengan meng klik salah satu option yang dianggap benar
5. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum dikirim..
6. Setiap bentuk kecurangan adalah pelanggaran.
7. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.

1. Senam lantai dikenal dengan sebutan…
   a. Floor excersice
   b. Wall excersice
   c. stand excersice
   d. roll excersice

2. Pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan senam lantai bertujuan untuk..
   a. Mencegah terjadinya cedera
   b. Meningkatkan kekuatan otot tubuh
   c. Melatih keseimbangan
   d. Menjaga kebugaran

3. Manfaat latihan senam lantai dalam hal social dan mental adalah..
   a. Meningkatkan kekuatan tubuh
   b. Melatih kelenturan gerak dengan berfikir kreatif\
   c. Melatih keseimbangan
   d. Memecahkan masalah

4. Sikap awal guling kedepan adalah dengan posisi…
   a. Jongkok
   b. Berdiri
   c. Duduk
   d. Jawaban A dan B benar

5. Posisi akhir guling kedepan dalam sikap awalan berdiri adalah…
   a. Jongkok
   b. Berdiri
   c. Membungkuk
   d. Duduk

6. Guling kebelakang disebut juga dengan….
   a. Neck spring
   c. Back Rool

LIVEWORKSHEETS

b. Forward rool d. Down rool

7. Sikap awal guling lenting adalah posisi..
   a. Berdiri c. Duduk
   b. Jongkok d. Membungkuk

8. Saat melakukan guling lenting, bagian tubuh yang digunakan untuk menolak setelah badan berada diatas kepala adalah…
   a. Kedua kaki c. Kedua tangan
   b. punggung d. Bahu

9. Alat yang dapat digunakan dalam senam irama adalah
   a. Simpai c. Pita
   b. Tongkat d. Semua benar

10. Gerakan langkah biasa disebut juga dengan..
   a. Looppas c. Galonpas
   b. Bijtrekpass d. Zijpas

11. Senam mulai dikenal diindonesia pada tahun..
   a. 1900 c. 1945
   b. 1912 d. 1950

12. Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah....
   a. Berdiri tegak c. Berdiri kangkang
   b. Berdiri istirahat d. Bebas

13. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk....
   a. Menambah semangat gerakan c.Memvariasikan langkah
   b. Memvariasikan gerakan d. Menambah gaya

14. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....
   a. Sistematis c. Teratur
   b. Gembira d. Efektif

15. Contoh irama yang mengiringi gerak ritmik kecuali..
   a. Musik c. Joged
   b. Ketukan d. Hitungan

16. Senam irama berada di bawah naungan...
   a. PERBASI c. PERPANI
   b. PERSANI d. PRSI\

17. Berikut ini adalah termasuk gaya dalam renang, kecuali ….
   a. Gaya kupu- kupu c. Gaya perut

LIVEWORKSHEETS

b. Gaya dada d. Gaya punggung

18. Posisi tubuh pada saat melakukan gaya dada adalah ….
    a. Miring c. Terlentang
    b. Telungkup d. Berdiri

19. . Posisi badan saat meluncur harus sehorizontal mungkin dengan tujuan ….
    a. Tahanan terhadap air sebesar mungkin c. Gesekan terhadap air sebesar mungkin
    b. Tahanan terhadap air sekecil mungkin d. Mempermudah gerakan kaki

20. Pemanasan yang dilakukan sebelum berenang berguna untuk ….
    a. Melatih kekuatan tubuh c. Melatih kelenturan
    b. Mencegah terjadinya kejang otot tubuh d. Melatih kelindahan

21. Otot -otot yang harus diregangkan sebelum berenang adalah ….
    a. otot – otot lengan c. otot- otot pinggang
    b. otot- otot leher d. semua jawaban benar

22. Gaya kupu-kupu disebut juga dengan istilah ...
    a. Butterfly c. Freestyle
    b. Dragonfly d. Flying dove

23. Berikut ini yang bukan termasuk teknik dasar yang harus dikuasai untuk meminimalkan kecelakaan air adalah teknik ...
    a. Mengapung c. Meluncur
    b. Berendam dan tangan d. Menggerakkan kaki

24. Gaya berenang yang dianggap paling mudah dilakukan dan digunakan untuk menolong korban kecelakan di air adalah ...
    a. Gaya bebas c. Gaya magnet
    b. Gaya katak d. Gaya punggung

25. Dibawah ini yang bukan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan kecerdasan seseorang adalah…
    a. keturunan c. keadaan gizi Gaya magnet
    b. pembawaan d. tempat tinggal

LIVEWORKSHEETS

26. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal ini merupakan factor dari luar yang memengaruhi . . . .
    a. keadaan gizi
    b. pertumbuhan fisik
    c. Rangsangan
    d. Gangguan kesehatan

27. waktu tidur yang ideal pada malam hari adalah…
    a. 6 jam
    b. 10 jam
    c. 12 jam
    d. 14 jam

28. Salah satu gejala umum dari kurang tidur adalah..
    a. Semangat bekerja
    b. Kelopak mata sayu dan pucat
    c. Badan yang segar
    d. Muka yang cerah

29. Pertumbuhan yang baik pada ciri-ciri anak yang sehat dapat dilihat pada….
    a. Berat badan dan tinggi proporsional
    b. Mata keruh
    c. makan kurang
    d. Kulit kering

30. Berikut ini yang bukan termasuk factor yang mempengaruhi perkembangan jasmani maupun rohani anak umur 6-14 tahun adalah…
    a. Masalah gizi
    b. Penyakit
    c. kontak lingkungan
    d. pola hidup sehat

31. Kecendrungan pertumbuhan anak yang tinggi badannya sepadan orang tuanya yang juga memiliki tinggi yang sama adalah termasuk factor penentu pertumbuhan yaitu…
    a. Keturunan
    b. Pembawaan
    c. gangguan kesehatan
    d. ransangan

32. Kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak usia 6-14 tahun agar dapat bertumbuh secara baik dari segi jasmani maupun rohani adalah….
    a. Makanan dengan nilai gizi seimbang
    b. Latihan jasmani secara teratur
    c. kegiatan positif untuk moral dan social
    d. semua jawaban benar

33. Gangguan yang terjadi karena kekurangan vitamin A terlihat pada…
    a. Pencernaan
    b. System syaraf
    c. penglihatan
    d. pernafasan

34. Sariawan adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin….

LIVEWORKSHEETS

a. A
b. B
c. C
d. D

35. Kurangnya kalsium dan fosfor pada orang dewasa dapat menyebabkan…
a. Rakhitis
b. Osteoporosis
c. Gangguan syaraf
d. Hambatan pembekuan darah

36. Anemia merupakan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan…
a. Kalsium
b. Fosfor
c. Zat Besi
d. Yodium

37. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut..
a. Gizi seimbang
b. Gizi seimbang
c. Gizi salah
d. Gizi sempurna

38. Fungsi utama vitamin D bagi tubuh adalah…
a. Menjaga kesehatan mata
b. Pertumbuhan tulang dan gigi
c. memelihara fungsi jaringan syaraf
d. Proses pembekuan darah

39. Yang termasuk sumber perolehan utama air dalam tubuh manusia…
a. Minuman
b. Air dalam bahan makanan
c. Air dalam jaringan
d. Semua benar

40. Berikut ini tanda anak-anak kekurangan protein kecuali..
a. bengkak pada kaki dan tangan
b. berat badan kurang
c. muka cerah
d. Otot kendor

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS