SATUAN KOORDINASI

NASKAH SOAL

UJIAN SATUAN PENDIDIKAN (USP)

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Mata Pelajaran	**:**	**PJOK**
Hari / Tanggal	**:**	**Jum'at, 17 Mei 2024**
Waktu	**:**	**90 Menit**

PETUNJUK UMUM

1. Isikan identitas pada Lembar Jawaban dan hitamkan bulatan dengan rapih dan sesuai
2. Periksa dan bacalah intruksi setiap **SOAL** dengan teliti sebelum menjawabnya.
3. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap.
4. Periksa kembali, sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.
5. Berdoa'alah sebelum dan sesudah mengerjakan soal

PETUNJUK KHUSUS

Soal terdiri dari

a. PG (Pilihan Ganda) : Memilih 1 jawaban yang benar dengan menuliskan pilihan A, B, C, atau D pada LJUS

b. PG Kompleks : Jawaban lebih dari 1 jawaban (ciri bentuk pilihannya kotak "□") atau soal dengan pilihan Benar dan Salah

Contoh : Yang termasuk fauna adalah .....

□ Kucing □ Ayam □ Bunga □ Tanaman

Sehingga jawaban di LJUS ditulis "Kucing dan Ayam"

c. Menjodohkan : Jawaban ditulis pada LJUS dengan menuliskan nomor soal dan jawaban pasangan yang ditentukan,

Contoh : Soal Menjodohkan

1. Presiden pertama Negara Indonesia — a. Soeharto
2. Presiden kedua Negara Indonesia — b. Soekarno

Jawaban pada LJUS : 1 – b

: 2 – a

d. Isian Singkat

e. Uraian

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan teks di bawah ini untuk soal no 1

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bolaagar bergulir terus-menerus di atas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. Kegunaan teknik menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dan menahan bola tetap dalam penguasaan.

1. Memiliki kemampuan yang baik dalam teknik menggiring bola dapat memberikan keuntungan si pemain dalam permainan sepak bola. Dibawah ini keuntungan tersebut adalah ....
   A. memberi kesempatan teman untuk memasukan bola ke gawang musuh
   B. melewati lawan tanpa memperhatikan posisi teman kita yang kosong
   C. melewati lawan dan mencari kesempatan memberikan bola pada teman guna menguasai permainan
   D. melewati teman untuk memasukan bola ke gawang musuh supaya menjadi top score

2. Perhatikan Tehnik Gerakan kaki olah raga renang berikut
   1. Tungkai digerakkan dari pangkal paha
   2. Lutut dan pergelangan kaki melentur
   3. Ujung kaki lurus
   4. Dua atau empat atau delapan gerakan tungkai tiap tiap gerakan lengan.
   5. telapak kaki mendorong air

   Dengan memperhatikan teknik gerakan kaki pada olahraga renang di atas, tunjukan nomor berapa saja yang termasuk gerakan kaki pada renang gaya bebas

   A. 1, 3, 4, 5
   B. 1, 2, 4, 5
   C. 1, 2, 3, 4
   D. 1, 2, 2, 3, 4, 5

3. Teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah ....
   A. gerak mengayun kaki ke depan ke arah bola
   B. gerak memutar bola ke samping
   C. gerak menekan bola ke bawah
   D. gerak mendorong bola ke depan

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan teks di bawah ini untuk soal no 4.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Buku sumber ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018***

4. Berdasarkan teks di atas **pilih salah satu pernyataan yang paling tepat** di bawah ini sesuai dengan teks diatas...

   A. Kebugaraan jasmani adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.
   B. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalammelaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari.
   C. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan seharihari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti
   D. Olahraga kebugaran jasmani, yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalamkeranjang lawan.

5. Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan cara ...
   A. lari 2,4 km
   B. bermain bola
   C. angkat beban
   D. kontrol ke dokter

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan teks di bawah ini untuk soal no 6

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (sprint). Tetapi pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak denganujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekalimenyentuh tanah. Dalam teknik star lari jarak menengah berbeda dengan lari cepat yang menggunakan star jongkok

Buku sumber ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018***

6. Pilih dua jawaban yang tepat. Untuk nomor lari jarak menengah yang dilombakan adalah

   □ 1500 m
   □ 10000 m
   □ 800 m
   □ 2000 m

7. Seorang pemain bola basket harus menguasai teknik dasar permainan bola basket, dengan menguasai teknik dasar permainan bola basket dapat menjadikan seorang pemain yang professional.

   Buku sumber ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018***

   Pilih 3 pernyataan yang tepat, mana yang termasuk teknik dasar permainan bola basket...

   □ Dribble dan lay up.
   □ Smash dan Pasing bawah
   □ Over head pas dan chespas
   □ Bon pas dan shutting

Perhatikan teks di bawah ini untuk soal no 8

Variasi dalam pembelajaran bola voli adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik passing atas bola voli di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/ *fisiologis mekanik* dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian kompetensi maksimal untuk menganalisa teknik gerakan. Adapun kegunaan teknik dalam permainan bola voli adalah: (a) efisien dan efektif untuk mencapai kompetensi maksimal, (b) untuk mencegah dan mengurangi terjadinya cidera, (c) untuk mempermudah pengembangan gerakan peserta didik, (d) peserta didik akan lebih yakin dengan kemampuan gerakan.

Buku sumber Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018

LIVEWORKSHEETS

8. Berdasarkan teks di atas, **pilih dua pernyataan yang paling tepat** di bawah ini sesuai dengan teks diatas!

- □ Variasi dalam pembelajaran bola voli adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik.
- □ Naismith menemukan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember tahun 1891.
- □ Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis *fisiologis mekanik* dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya.
- □ Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama *Federation International de Football Assosiation* Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan bola voli.

Perhatikan teks di bawah ini untuk soal no 9

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia).

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari : Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan. Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut gaya katak. Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kaki mencambuk dengan gerak ke atas dan ke bawah secara bergantian. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar.

Buku sumber Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018

9. Pilih dua jawaban dari pernyataan dibawah ini menurut kalian yang paling tepat sesuai dengan teks di atas.

- □ Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh berbaring menghadap ke atas dan gerakan kaki menendang ke belakang.
- □ Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.
- □ Gaya punggung bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, sikap tubuh telungkup dan gerakan kaki mencambuk.
- □ Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo

LIVEWORKSHEETS

10. Senam irama atau yang biasa disebut juga dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik dansebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi dan kombinasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam iramaa.

Buku sumber ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018***

Berdasarkan teks di atas, **pilihlah tiga pernyataan yang tepat** di bawah ini sesuaidengan teks diatas!

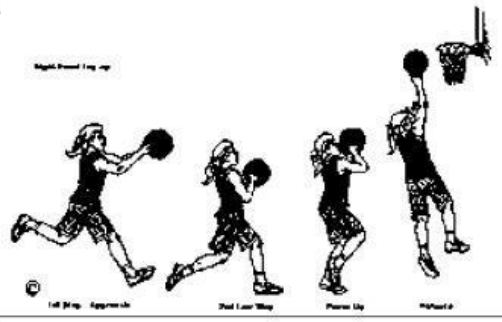
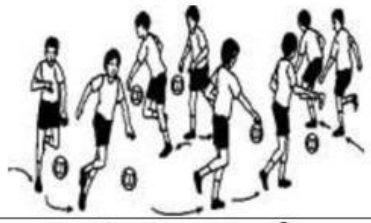
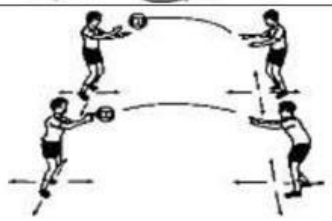
- □ Senam irama gerakan dengan tepukan
- □ Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi dan kombinasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam iramaa.
- □ senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya
- □ Senam irama merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya

11. Pasangkan pernyataan di bawah dengan tepat

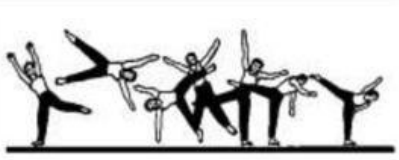
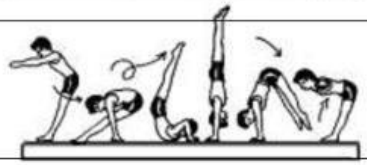
Pernyataan		tujuan
a. Pukulan lob atau clear		1. menyeberangkan shuttlecock ke daerah lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net
b. Pukulan dropshot		2. menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan
c. Pukulan smash		3. untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
d. Drive setengah lapangan		4. menghasilkan pukulan yang keras serta menerjun curam
e. Drive panjang		5. untuk menarik agar lawan ke samping tengah sehingga posisi dapat tergoyahkan dan dapat ditekan lagi dengan lebih kuat

LIVEWORKSHEETS

12. Pasangkan pernyataan di bawah dengan tepat !

pernyataan		Gambar
A. Lay up shoot		1 
B. chespass		2 
C. drible		3 

13. Pasangkan pernyataan berikut sesuai gambar !

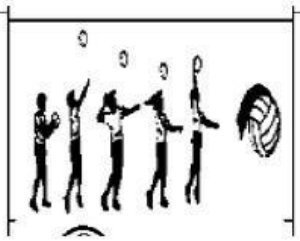
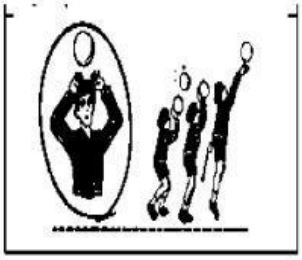
Pernyataan		Gambar
A. Lompat kangkang		1 
B. Roll depan		2 
C. Roll belakang		3 
D. meroda		4 

LIVEWORKSHEETS

14. Pasangkan pernyataan berikut sesuai gambar !

Pernyataan		Gambar
a. Pegangan kampak atau pegangan Inggris		1 
b. Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika		2 
c. Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan		3 
d. Pegangan backhand		4 

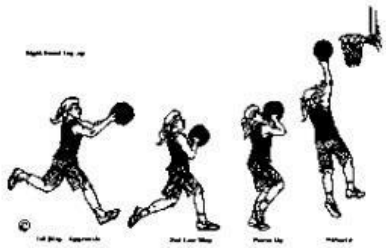
15. Pasangkan pernyataan berikut dengan gambar yang sesuai!

Pernyataan		Gambar
Pasing atas (a)		1 
Servis atas (b)		2 
Pasing bawah (c)		3 

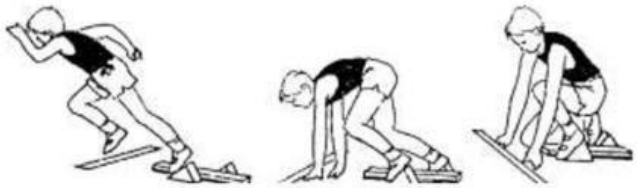
LIVEWORKSHEETS

16. Apabila ingin mengetahui tingkat derajat kebugaran seseorang, maka tes yang lakukan adalah .... dengan memperhatikan waktu yang telah ditentukan

17. Nomor yang di pertandingkan dalam lari jarak menengah adalah ...., ... Dan .....



18. Gambar di atas menunjukan salah satu teknik .... Dalam permainan bola basket



19. Gambar di atas adalah serangkaian aba-aba pada star jongkok, apabila kalian menjadi pelari tersebut, kaki yang ada di posisi depan saat star adalah kaki ....

20. Pencak silat termasuk olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan. Ke empat aspek tersebut adalah ....

21. Apa saja yang harus kita persiapkan untuk memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan sebelum ada tindakan dari medis. Dan berikan alasan mengapa kita harus mempersiapkannya ?

22. Jelaskan menurut kalian bagaimana cara teknik mengambil nafas di olahraga renang gaya bebas !

23. Orang bugar sudah pasti sehat, orang sehat belum tentu bugar. Jelaskan pernyataan tersebut di atas menurut pendapat kalian !

24. Mengapa kita perlu melakukan latihan kebugaran ?

25. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi resiko terhadap beberapa penyakit dan dapat meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan. Sebutkan manfaat-manfaat dari aktivitas fisik yang kita lakukan dengan teratur !

LIVEWORKSHEETS