KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN MAGETAN
MADRASAH IBTIDAIYAH NURUL HUDA SETUGU
ASESMEN MADRASAH (AM)
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

LEMBAR SOAL		
Mata Pelajaran	:	**Pendidikan Jasmani,Olah Raga, dan Kesehatan**
Jenjang	:	**Madrasah Ibtidaiyah**
Hari/Tanggal	:	**Sabtu, 11 Mei 2024**
Waktu	:	**10.00 – 12.00**

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'a kepada Allah SWT sebelum memulai mengerjakan paket soal
2. Isikan identitas Anda ke dalam Lembar Jawaban Ujian Madrasah dengan menggunakan pensil 2B
3. Isikan jawaban soal ke dalam Lembar Jawaban sesuai petunjuk
4. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan soal
5. Jumlah soal sebanyak 50 butir yang terdiri dari 35 butir pilihan ganda, 10 butir soal isian singkat, dan 5 butir uraian
6. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya
7. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap
8. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

LIVEWORKSHEETS

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar !

1. Diki dan teman-temanya sedang bermain bola basket. Bola di pantul-pantulkan lalu di operkan dari teman satu ke teman lainnya. Bola dipantulkan menggunakan satu tangan. Memantul-mantulkan bola basket ke lantai dengan satu tangan merupakan bentuk gerakan....
   A. mengumpan
   B. menggiring
   C. menangkap
   D. menembak

2. Imut dan Rahma bermain kasti di sebuah lapangan. Kedua anak tersebut melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti. Maka contoh variasi gerak dasar yang dilakukannya yaitu...
   A. berdiri dan meliukkan badan
   B. melempar dan memukul bola
   C. berjalan dan berlari mengejar bola
   D. menekuk lutut dan mengayun tangan

3. Mila dan temannya melakukan variasi gerak melompat untuk meraih bola dan lompat jauh. Gerakan melompat bertujuan memberikan pengalaman cara...
   A. berjalan dan melempar benda
   B. berjalan dan berlari dengan cepat
   C. berlari dan melompat yang benar
   D. menumpu atau mendarat yang benar

4. Adi dan Dodi bertanding pencak silat. Ketika menghadapi serangan Dodi, Adi melakukan gerak belaan dengan kontak langsung. Gerak dasar yang dilakukan Budi disebut...
   A. pukulan
   B. elakan
   C. tangkisan
   D. sapuan

5. Andi dan Dika melakukan permaian tarik tambang. Andi menarik sekuat mungkin sehingga Dika tidak bisa melawan Andi. Tujuan latihan saling menarik adalah untuk melatih .....
   A. kelincahan
   B. kekuatan
   C. kecepatan
   D. daya tahan

6. Ketika olahraga ada salah satu temanmu mengalami sakit. Temanmu secara tiba-tiba terjatuh dan tidak sadarkan diri. Hialngnya kesadaran sementara secara tiba-tiba disebut...
   A. syok
   B. tidak bernapas
   C. pingsan
   D. serangan jantung

7. Hermawan terlalu banyak bermain. Sehingga Nilai ulangannya turun. Ibunya menasihatinya agar menyeimbangkan kegiatan belajar dan bermain. Tindakan yang dilakukan Hermawan sebaiknya adalah...
   A. marah-marah
   B. Pura-pura tidak tahu
   C. Acuh tak acuh
   D. Melaksanakan nasehat dan koreksi diri

8. Setiap kali Bima bermain sepak bola bersama teman-temannya, ia selalu mencoba menendang bola semaksimal mungkin agar bisa memenangkan pertandingan. Apa tujuan utama dalam permainan sepak bola?
   A. mencetak gol ke gawang lawan

LIVEWORKSHEETS

B. membuat pemain lawan terjatuh
C. membuang bola dari lapangan
D. mendapatkan tendangan sudut

9. Amatilah gambar berikut ini!

Gambar di atas merupakan gambar latihan melempar bola pada permainan rounder. Kedua anak tersebut melakukan latihan lemparan...

A. melambung
B. mendatar
C. menyusur tanah
D. memantul

10. Perhatikan beberapa gerakan berikut!

(1) saat melompat, dorong dari kaki belakang dengan keras
(2) melakukan lompatan tanpa awalan
(3) posisi awal berdiri di ujung landasan dengan kaki rapat
(4) jaga keseimbangan saat mendarat dan hindari jatuh ke belakang

Dari beberapa gerakan di atas yang termasuk gerakan lompat jauh yang benar adalah....

A, (1) dan (3)
B. (1) dan (4)
C. (2) dan (3)
D. (2) dan (4)

11. Perhatikan beberapa gerakan berikut ini!

(1) tendangan
(2) tangkisan
(3) hindaran
(4) pukulan

Dari beberapa gerak di atas yang termasuk gerak serangan adalah...

A, (1) dan (3)
B. (1) dan (4)
C. (2) dan (3)
D. (2) dan (4)

12. Dika adalah seorang yang sangat senang berolahraga, namun ia juga tahu bahwa ia harus melakukan aktivitas fisik dengan benar agar tidak mengalami cedera. Dika selalu menggunakan alat pelindung seperti helm, knee pad, dan elbow pad ketika bersepeda. Selain itu, Dika juga selalu melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Apa yang harus diperhatikan oleh Dika agar tidak mengalami cedera saat berolahraga?

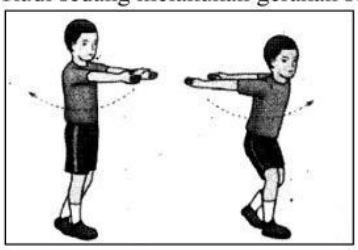
A. Memakai pakaian yang ketat dan kaku
B. Tidak melakukan pemanasan sebelum berolahraga
C. Mengangkat beban yang terlalu berat
D. Menggunakan alat pelindung seperti helm, knee pad, dan elbow pad

13. Toni sedang berolahraga melatih kekuatan otot lengan. Toni melakukan gerakan menggantung menggunakan palang sejajar. Toni melakukan gerakan naik turun secara berulang-ulang untuk melatih kekuatan otot lengan. Palang sejajar yang digunakan Toni disebut juga dengan...

LIVEWORKSHEETS

A. vaulting horse
B. rings
C. paralel bars
D. horozontal

14. Rudi sedang melakukan gerakan seperti gambar dibawah ini



Gerakan yang dilakukan oleh Siti tersebut merupakan gerakan ayunan...
A. satu lengan ke samping kanan dan kiri
B. dua lengan ke depan dan ke belakang
C. dua lengan ke samping
D. dua lengan ke belakang

15. Perhatikan gerak dasar berikut!
(1) meluncur
(2) tungkai
(3) lengan
(4) pernapasan
(5) posisi tubuh
(6) jinjit
Gerak dasar renang gaya dada ditunjukkan oleh nom....
A. (1), (2), (3) dan (5)
B. (1), (2), (3) dan (6)
C. (2), (3), (4) dan (6)
D. (1), (2), (3), (4) dan (5)

16. Aji terjangkit penyakit TBC. Sehingga Aji tidak bisa masuk sekolah seperti biasanya. Penyakit TBC adalah penyakit yang menyerang saluran...
A. makanan
B. usus besar
C. pernapasan
D. darah

17. Adi ketahuan merokok di Sekolah. Wali kelas menegur dan memberikan peringatan keras kepada Adi. Wali kelas memberitahu bahwa merokok itu dapat menyebabkan ketagihan dan membahayakan kesehatan. Dibawah ini yang bukan termasuk bahaya rokok adalah...
A. menyebabkan penyakit jantung
B. menyebabkan penyakit paru-paru
C. masalah kesehatan mental
D. memperlancar pembuluh darah

18. Dalam permainan sepak bola Agus mengejar bola dari umpan Toni dan berhasil menahan bola dengan baik. Pada saat yang bersamaan wasit garis mengangkat bendera dan wasit meniup peluit menghentikan pertandingan. Ternyata Agus dalam posisi offside. Posisi offside terjadi apabila...
A. Lebih dekat ke gawang lawan dibandingkan pemain belakang lawan saat umpan bola
B. Berada di tengah lapangan saat umpan bola
C. Berada di lapangan yang berbeda saat umpan bola
D. Lebih jauh dari gawang lawan dibandingkan pemain belakang lawan saat umpan bola

LIVEWORKSHEETS

19. Perhatikan gambar berikut!

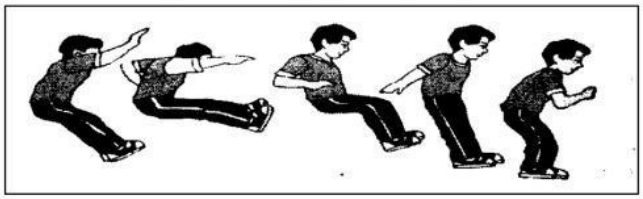
Gambar tersebut menunjukkan Gerakan ….
A. berjalan dan menedang bola
B. berlari dan melompat dengan menendang bola kearah gawang
C. berjalan dan menggelindingkan bola
D. menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola

20. Budi dan teman-temannya sedang bermain olahraga kasti. Budi menyuruh salah satu temannya untuk melambungkan bola untuk di pukul. Dari cerita tersebut maka budi dan teman-temanya bertugas menjadi regu...
A. cadangan
B. pemukul
C. penjaga
D. pemantau

21. Seorang pelempar akan melempar bola ke arah pemukul dan harus dipukul jauh. Kemudaian pemukul tersebut harus ke pos pertama dan berikutnya . Ketika melakukan gerakan memukul bola lambung, pandangan mata berfokus ke arah…
A. pelambung
B. bola
C. wasit
D. belakang

22. Rosma melakukan kegiatan melangkahkan kedua kaki dengan cepat. Rosma melakukan gerakan tersebut dengan memindahkan bola dari titik satu ke titik lainnya dan dilakukan secara berulang-ulang sampai bola berpindah semua. Gerakan yang dilakukan Rosma disebut...
A. jalan
B. lompat
C. lari
D. lempar

23. Edo melakukan gerakan lompat jauh seperti gambar berikut.



Gerakan yang dilakukan Edo tersebut merupakan gerakan...
A. lari awalan
B. tolakan
C. melayang
D. mendarat

24. Alan melakukan variasi kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi serangan tangan. Alan mengarahkan dua telapak tangan ke depan. Gerakan yang dilakukan Alan disebut...
A. dorongan
B. bandulan
C. tusukan

LIVEWORKSHEETS

D. meninju

25. Hasan melakukan latihan kuda-kuda pencak silat. Dia melakukan kuda-kuda dengan berat badan menumpu pada kedua kaki secara seimbang. Gerakan yang dilakukan Hasan merupakan bentuk kuda-kuda...
    A. depan
    B. belakang
    C. tengah
    D. silang

26. Andi akan melaksanakan kegiatan tes kegugaran jasmani di Sekolahnya. Dia mempersiapkan diri dengan melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan .... oleh tubuh
    A. karbohidrat
    B. vitamin
    C. oksigen
    D. lemak

27. Seorang atlet yang melakukan latihan secara rutin akan membuat otot-otot tubuhnya menjadi lebih kuat. Kemampuan kerja otot-otot tubuh atlet cenderung lebih baik daripada orang pada umumnya. Pada dasarnya yang disebut dengan daya tahan otot adalah ….
    A. kemampuan melawan tahan beban dalam waktu yang relatif lama
    B. kemampuan merubah posisi dan arah gerak secepat mungkin
    C. daya ledak yang baik
    D. kemampuan bergerak cepat

28. Perhatikan pernyataan berikut!
    (1) Mengingkatkan fleksibilitas
    (2) Meningkatkan kepercayaan diri
    (3) Meningkatkan keseimbangan
    (4) Meningkatkan kesehatan
    Berdasarkan pernyataan tersebut yang termasuk tujuan dari melakukan senam lantai ditunjukkan nomor...
    A. (1), (2) dan (3)
    B. (2), (3) dan (4)
    C. (1), (3) dan (4)
    D. (1), (2), (3) dan (4)

29. Alex melakukan gerakan guling depan. Alex melakukan gerakan guling depan awalan jongkok. Gerakan guling depan dilakukan dengan awalan jongkok sikap kedua kaki yaitu...
    A. sejajar
    B. selebar bahu
    C. depan belakang
    D. melebar

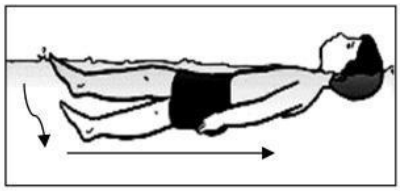
30. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (1) posisi awal berdiri tegak, posisi kaki tertutup rapat, kedua lengan lurus disamping badan
    (2) ayunkan kedua lengan ke depan
    (3) kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan
    (4) lakukan gerakan secara berulang-ulang
    (5) akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal
    Langkah-langkah di atas menunjukkan gerakan...
    A. mengayun lengan ke depan dengan kombinasi berjalan
    B. mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan
    C. menekuk lengan ke depan dengan kombinasi berlari
    D. mendorong lengan ke belakang dengan kombinasi jalan

LIVEWORKSHEETS

31. Ayunan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang merupakan gerakan dasar....
    A. gerakan badan
    B. pilihan
    C. ayunan lengan
    D. liukan

32. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    (1) Duduklah di tepi kolam
    (2) Masukkan kedua kaki ke dalam kolam
    (3) Gerakan kaki dari posisi duduk di pinggir kolam secara bergantian
    (4) Lakukan dengan gerakan menendang dan menekan permukaan air
    Langkah-langkah di atas yang menunjukkan latihan gerakan tungkai adalah…
    A. (1), (2) dan (3)
    B. (2), (3) dan (4)
    C. (1), (3) dan (4)
    D. (1), (2), (3) dan (4)

33. Amatilah gambar berikut!



    Gambar di atas menunjukan gerakan….
    A. lengan
    B. tungkai
    C. pengambilan napas
    D. meluncur

34. Perhatikan pernyataan berikut !
    (1) Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap
    (2) Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu
    (3) Terhindar dari berbagai penyakit
    (4) Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman
    Manfaat diatas yang termasuk manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
    A. (1), (2), dan (3)
    B. (2), (3), dan (4)
    C. (1), (3), dan (4)
    D. (1), (2), (3) dan (4)

35. Desi ijin tidak masuk sekolah karena menunggu ibunya sakit. Ibunya menderita penyakit yang disebabkan oleh jamur pada organ reproduksi perempuan. Dari keterangan tersebut ibunya Desi terkena penyakit…
    A. keputihan
    B. kanker
    C. gonorea
    D. panu

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

36. Ali berlatih teknik tendangan sepak bola. Ali menendang bola dengan punggung kaki. Menendang bola dengan punggung kaki menghasilkan arah bola...
37. Ani bermain kasti dengan teman-temanya. Ani melemparkan bola kesalah satu temanya yang jaraknya dekat. Guna memberikan bola jarak dekat Ani dapat menggunakan lemparan ...

LIVEWORKSHEETS

38. Adi akan mengikuti perlombaan jalan cepat. Perlombaan jalan cepat di awali dari posisi garis start dan diakhiri oleh garis finish. Start yang digunakan untuk melakukan jalan cepat adalah.....
39. Ketika berlatih gerakan pencak silat terdapat berbagai macam serangan. Serangan dalam pencak silat yang menggunakan kaki disebut...
40. Toni adalah atlit lari cepat. Setiap pagi Toni berlatih lari bolak balik dari titik satu ke titik yang lain. Dia melakukannya secara teratur seminggu sekali. Kegiatan yang dilakukan Toni tersebut supaya meningkatkan...
41. Perhatikan gambar berikut!

Gerakan awalan pada gambar di atas adalah…

42. Farhan melakukan gerakan guling belakang. Farhan melakukan gerakan guling belakang dengan awalan jongkok lalu berguling ke belakang dan akhiran jongkok. Sikap yang harus diperhatikan pada saat melakukan guling belakang adalah..
43. Ketika tumit kaki kanan masih terangkat. Kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat. Gerakan ini merupakan bentuk…
44. Dian sangat gemar olahraga berenang. Ketika berenang Dian mengalami kram. Hal yang menyebabkan Dian kram adalah…
45. Banyak sekali macam-macam penyakit yang menyerang alat reproduksi. Salah satunya adalah penyakit Herpes. Penyakit tersebut ditandai dengan rasa gatal dan sakit di sekitar alat repsoduksi. Penyakit Herpes disebabkan oleh infeksi virus…

III. JAWABLAH SOAL-SOAL BERIKUT DENGAN BENAR !

46. Passing atas dilakukan di atas kepala dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan smash. Sebutkan langkah-langkah cara melakukan passing atas!

47. Untuk dapat bermain kasti kamu dapat mempelajari berbagai gerak dasar permainan kasti. Gerak melempar salah satu gerak dasar permainan kasti. Gerak melempar dibagi menjadi tiga, yaitu melempar lurus, melempar menyusur tanah dan melempar melambung. Bagaimana cara melakukan lemparan melambung dalam permainan kasti?

48. Senam lantai merupakan salah satu nomor senam artistik. Senam lantai menampilkan gerakan yang tampak indah dan atraktif. Senam lantai dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa alat. Sebutkan 3 contoh senam lantai tanpa alat!

49. Secara umum anak senang bergerak terutama senam berirama. Gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Apalagi senam irama dipadukan dengan irama yang semangat menggunakan asesoris dan alat pelengkap lainnya. Sebutkan tiga alat yang dapat digunakan dalam senam irama!

50. Gerakan meluncur pada renang gaya punggung merupakan dorongan awal saat berenang. Meluncur melatih tubuh mengapung dengan posisi telentang. Jelaskan mengenai gerakan lengan saat meluncur pada renang gaya punggung!

LIVEWORKSHEETS