



**PEMANTAPAN PERSIAPAN UJIAN (PPU)**  
**SEKOLAH DASAR**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**  
**LEMBAR SOAL**

DOKUMEN

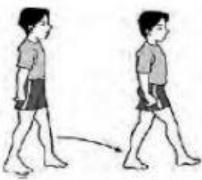
RAHASIA

Mata Pelajaran : PJOK  
Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Maret 2021  
Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

**PETUNJUK UMUM**

1. Isilah identitas Anda sebagai Peserta PPU pada Lembar Jawaban (LJ) yang disediakan dengan menggunakan pensil 2B sesuai petunjuk di Lembar Jawaban.
2. Silangkan (X) jawaban pilihan ganda pada huruf A, B, C atau D yang dianggap paling benar dan jawaban uraian pada lembar jawaban yang disediakan.
3. Jumlah soal sebanyak 35 butir soal pilihan ganda dan 5 butir soal uraian.
4. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum menjawabnya.
5. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soalnya kurang.
6. Tidak diizinkan menggunakan kalkulator, HP, tabel matematika atau alat bantu lainnya.
7. Periksalah pekerjaan sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

**A. Soal Pilihan Ganda**

1. Gerak memantulkan bola pada permainan bola voli bertujuan untuk mengumpan bola disebut ....  
A. shooting      B. passing      C. servis      D. block
2. Gerak dasar pada permainan kasti yang menggunakan tongkat pemukul adalah gerak ....  
A. memukul      B. tangkap      C. lempar      D. loncat
3. Pada aktifitas lempar turbo dengan awalan berlari terdapat gerak dasar ....  
A. lari dan lompat      B. lempar dan lari      C. lari dan lempar      D. jalan dan lempar
4. Tendangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan menggunakan pangkal jari-jari kaki dengan arah serangan lurus ke depan adalah tendangan ....  
A. melingkar      C. ladam  
B. samping      D. lurus
5. Latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian lengan adalah ....  
A. push up      B. back up      C. sit up      D. jump
6.  Gambar di samping merupakan gerak langkah ....  
A. ke depan  
B. di tempat  
C. ke samping  
D. ke belakang
7. Posisi kepala ketika pengaturan napas saat berenang gaya dada adalah ....  
A. sejajar permukaan air      C. berada di bawah permukaan air  
B. berada di atas permukaan air      D. menoleh ke samping kiri dan kanan

8. Cara penanganan yang tepat pada luka memar adalah ....
- A. mengompres dengan es
  - B. memberi obat anti nyeri
  - C. mengurut kaki yang sakit
  - D. mengolesi dengan balsam
9. Sikap yang baik saat kita kalah bermain dalam berolahraga adalah ....
- A. menerima kekalahan
  - B. memprotes kekalahan
  - C. memprovoksi keributan
  - D. menyalahkan kekalahan

10. Gerak pada gambar di samping menunjukkan gerak dasar ....



- A. menghentikan menggunakan kaki bagian dalam
- B. mengumpan menggunakan kaki bagian dalam
- C. menghentikan menggunakan telapak kaki
- D. mengumpan menggunakan telapak kaki

11. Permainan tradisional yang terdapat gerak dasar jalan adalah ....
- A. terompah
  - B. engklek
  - C. hadang
  - D. egrang

12. Gerak pencak silat yang dilakukan dengan cara menangkap satu bagian tubuh lawan adalah ....
- A. tangkapan
  - B. tangkisan
  - C. jatuhuan
  - D. elakan

13. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah ....
- A. mengangkat beban
  - B. olahraga rutin
  - C. lari jarak jauh
  - D. jalan santai

14. Gerakan senam lantai yang dilakukan dengan tangan bertumpu pada lantai adalah ....
- A. *tiger sprong*
  - B. *handstand*
  - C. *headstand*
  - D. *back roll*

15. Unsur-unsur dalam gerak berirama yang tepat adalah ....
- A. daya tahan dan ketepatan irama
  - B. kontinuitas dan ketepatan irama
  - C. kelentukan dan kecepatan
  - D. keluwesan dan kecepatan

16. Tahapan gerak dasar lengan pada renang gaya bebas ....
- A. *recovery-pull-push*
  - B. *pull-recovery-push*
  - C. *pull-push-recovery*
  - D. *push-pull-recovery*

17. Di bawah ini yang termasuk penyakit menular adalah ....
- A. diabetes
  - B. obesitas
  - C. malaria
  - D. anemia

18. Berikut ini dampak dan contoh dari zat berbahaya bagi tubuh yang tepat ditujukan oleh ....

	Zat Berbahaya	Dampak	Contoh
A.	zat depresan	merangsang system saraf pusat	valium dan barbiturat
B.	zat depresan	menurunkan system saraf pusat	nikotin dan kokain
C.	zat stimulan	merangsang system saraf pusat	nikotin dan kokain
D.	zat stimulan	menurunkan system saraf pusat	valium dan kokain

19. Kandungan yang terdapat pada rokok yang dapat menyebabkan kecanduan adalah ....

- A. nikotin
- B. liquid
- C. filter
- D. tar

20. Gerak dasar pada permainan bola basket gerak mengumpan dengan memantulkan bola ke lantai terlebih dulu adalah ....

- A. *overhead pass*
- B. *bounce pass*
- C. *lay up shoot*
- D. *chest pass*

21. Gambar di bawah menunjukkan rangkaian gerak ....



- A. set shoot
- B. dribbling
- C. passing
- D. lay up

22. Gerak dasar pukulan permainan tenis meja adalah ....

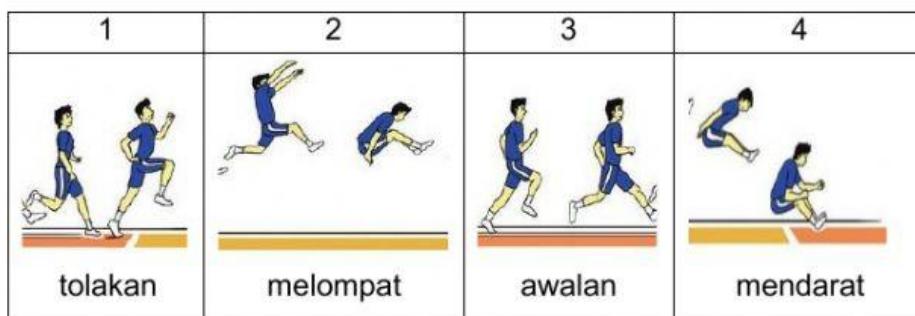
- A. handgrip, service, drive
- B. handgrip, stance, lob
- C. stance, drive, stroke
- D. service, drive, lob

23. Pukulan yang dilakukan untuk memulai bola pertama pada permainan tenis meja adalah ....

- A. handgrip
- B. stance
- C. stroke
- D. service

24. Istilah lain dari lari *sprint* disebut lari ....

- A. marathon
- B. rintangan
- C. estafet
- D. cepat



25. Perhatikan gambar di atas, urutan fase dalam melakukan lompat jauh yang tepat adalah ....

- A. 1-2-3-4
- B. 2-4-1-3
- C. 3-1-2-4
- D. 4-3-2-1

26. Gerak dasar belaan dalam pencak silat adalah ....

- A. tendangan dan tangkisan
- B. tendangan dan pukulan
- C. pukulan dan tangkisan
- D. tangkisan dan elakan

27.  Kombinasi pada gambar di samping adalah gerak ....

- A. pukulan tebak-tendangan samping
- B. pukulan tinju-tendangan samping
- C. pukulan tebak-tendangan lurus
- D. pukulan tinju-tendangan lurus

28. Berikut ini bentuk tes yang tepat untuk menentukan kelentukan tungkai dalam aktivitas kebugaran jasmani....

- A. pull and reach
- B. sit and reach
- C. vertical jump
- D. running

29. Suatu rangkaian gerak dalam senam lantai yang mengandung unsur bertumpu - melompat dan mendarat adalah ....

- A. lompat jongkok
- B. lompat harimau
- C. berdiri dengan tangan
- D. berdiri dengan kepala

30. Gerakan meroda pada aktivitas senam lantai terdapat pola gerak dominan ....

- A. bertumpu dan keseimbangan
- B. berputar dan keseimbangan
- C. berputar dan melayang
- D. bertumpu dan berputar

31. Unsur yang tepat dalam senam irama ditunjukkan oleh....
- kontinuitas adalah pengulangan dari gerakan ke gerakan
  - kelentukan adalah ketepatan gerakan dengan irama
  - kontinuitas adalah ketepatan gerakan dengan irama
  - ketepatan irama adalah pengulangan irama

32. Berikut ini yang termasuk senam irama adalah ....

- senam Poco-poco dan senam Maumere
- senam lantai dan senam Poco-poco
- senam lantai dan senam Maumere
- senam sehat dan senam lantai

33. Gambar di samping merupakan gerakan kaki sikap renang gaya ....



- dada
- bebas
- kupu-kupu
- punggung

34. Perhatikan kegiatan-kegiatan berikut!

- berenang di kolam renang dengan kedalaman air sesuai kemampuan
- bergurau secara berlebihan di sekitar kolam renang
- berenang di damping yang lebih mahir
- berlari-lari di sekitar kolam renang

Upaya yang termasuk tindakan menjaga keselamatan diri di sekitar kolam renang ....

- 1 dan 2
- 1 dan 3
- 2 dan 3
- 3 dan 4

35. Upaya untuk mencegah terserang penyakit kulit adalah ....

- menggunakan pakaian dan handuk bergantian dengan orang lain
- membersihkan seluruh anggota badan dengan air bersih
- mengganti pakaian cukup sekali dalam sehari
- mandi cukup satu kali dalam sehari

## B. Soal Uraian

- Tuliskan cara melakukan berguling ke depan dalam senam lantai!
- Tuliskan 3 (tiga) jenis pukulan pada permainan bulutangkis!
- Tuliskan 3 (tiga) penyakit yang dapat menular!
- Tuliskan bentuk-bentuk tes pada pengukuran kebugaran jasmani!
- Tuliskan pentingnya menjaga kebersihan tubuh kita!