

Paket

3

US 2022

## Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hari/Tanggal:



Waktu  
120 Menit

Nilai

### Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Perhatikan kedua gambar berikut.



Gerakan dalam permainan sepak bola yang dilakukan pada gambar tersebut adalah gerakan . . . .

- A. *passing*                      C. *shooting*  
B. *chipping*                    D. *controlling*
2. Permainan bola basket diciptakan oleh James Naismith pada tahun . . . .  
A. 1890                      C. 1892  
B. 1891                      D. 1893
3. Dalam permainan basket, pemain melakukan gerakan *jump shoot* ketika . . . .  
A. kesulitan untuk mendekati ring  
B. mendapat serangan dari lawan  
C. ingin mendapatkan lemparan bebas ke ring  
D. ingin memasukkan bola ke dalam ring lawan

4. Saat melakukan gerakan *bounce passing*, pemain melemparkan bola basket ke arah . . . .

A. lantai  
B. depan atas  
C. lurus ke depan  
D. samping lawan

5. Perhatikan tabel berikut.

No.	Jenis Permainan
(1)	Sepak takraw
(2)	Bulu tangkis
(3)	Tenis meja
(4)	Bola basket

Jenis permainan bola kecil ditunjukkan oleh nomor . . . .

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

6. Jenis permainan yang memiliki alat-alat yang sama seperti permainan kasti adalah . . . .

A. futsal  
B. basket  
C. *rounders*  
D. bulu tangkis

7. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
- (1) Pemukul dengan pukulannya sendiri dapat kembali ke ruang bebas secara langsung.
  - (2) Menghentikan lawan dengan memegang bola sebelum pemain sampai ke *base*.
  - (3) Tempat singgahnya pemain yang bertugas sebagai pemukul atau pelari.
  - (4) Pemain yang bertugas menangkap bola atau penjaga dari regu lawan.

Pernyataan yang tepat tentang istilah *homebase* ditunjukkan oleh nomor . . . .

- |        |        |
|--------|--------|
| A. (1) | C. (3) |
| B. (2) | D. (4) |

8. Perhatikan gambar-gambar berikut.



Gerakan yang dilakukan pada gambar tersebut dikenal dengan istilah pukulan . . . .

- A. *forehand backspin*
- B. *service forehand topspin*
- C. *service backhand topspin*
- D. *service backhand backspin*

9. Tristan bermain tolak peluru bersama teman-teman. Ketika melakukan lontaran, posisi tangan Tristan sebaiknya adalah . . . .
- A. tangan direntangkan dan diangkat sejajar dengan bahu
  - B. kedua tangan diayunkan ke depan dengan posisi setinggi bahu
  - C. satu tangan diayunkan ke atas dengan posisi lebih tinggi dari bahu
  - D. kedua tangan diayunkan ke depan dan ke belakang secara bergantian

10. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
- (1) Atlet harus melempar peluru dalam area lingkaran berdiameter sekitar 2,134 meter.
  - (2) Lama waktu pemain melakukan lontaran dalam area selama 60 detik.
  - (3) Atlet melakukan lontaran menggunakan satu tangan dengan posisi lebih tinggi dari bahu.

Aturan-aturan tersebut digunakan pada olahraga . . . .

- A. lempar lembing
- B. lempar cakram
- C. sepak takraw
- D. tolak peluru

11. Dick Ricardo Fosbury merupakan salah satu atlet lompat tinggi yang mengenalkan gaya . . . .

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| A. guling sisi     | C. gunting     |
| B. <i>straddle</i> | D. <i>flop</i> |

12. Siswa-siswi melakukan permainan turbo bersama guru olahraga. Ketika Lintang melakukan lemparan, ujung lembing berhasil menyentuh tanah. Berdasarkan posisinya, maka lemparan tersebut dinyatakan . . . .

- |              |           |
|--------------|-----------|
| A. sah       | C. curang |
| B. tidak sah | D. gagal  |

13. Pencak silat merupakan satu cabang olahraga yang berasal dari Negara . . . .

- |             |              |
|-------------|--------------|
| A. Thailand | C. Indonesia |
| B. Vietnam  | D. Singapura |

14. Perhatikan gambar berikut.





Gerakan lokomotor dalam pencak silat yang ditunjukkan oleh gambar tersebut adalah gerak . . . .

- A. hindaran
- B. serangan
- C. tangkisan
- D. kuda-kuda

15. IPSI merupakan organisasi di bawah naungan KONI yang mengurus cabang olahraga . . . .

- A. bola basket
- B. pencak silat
- C. taekwondo
- D. tenis meja

16. Mariam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah. Manfaat yang diperoleh Mariam setelah mengikuti kegiatan tersebut adalah . . . .

- A. mengurangi kebugaran tubuh
- B. mudah mengalami cedera otot kaki
- C. mampu melindungi diri dari berbagai tindakan
- D. meningkatkan potensi mengalami patah tulang

17. Ayah gemar melakukan olahraga *shuttle run*. Olahraga tersebut dapat meningkatkan kesehatan organ . . . .

- A. otak
- B. jantung
- C. otot kaki
- D. paru-paru

18. Berikut yang *tidak* termasuk manfaat melakukan latihan kebugaran bagi tubuh adalah . . . .

- A. meningkatkan konsentrasi belajar
- B. meningkatkan stamina tubuh
- C. menjaga kesehatan jantung
- D. mengurangi nafsu makan

19. Perhatikan gambar berikut.



Latihan kebugaran seperti pada gambar tersebut bertujuan untuk . . . .

- A. mengukur kelincahan tubuh
- B. mengetes daya tahan tubuh dan otot
- C. mengukur daya tahan paru-paru dan jantung
- D. mengetes kekuatan dan daya tahan otot bahu dan lengan

20. Olahraga ini biasanya dilakukan di ruang terbuka, seperti *jogging* atau lari di wilayah perbukitan. Olahraga ini dapat membantu kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih rileks. Latihan kebugaran yang dimaksud adalah . . . .

- A. *fartlek*
- B. lari jarak jauh
- C. *interval training*
- D. renang jarak jauh

21. Senam artistik merupakan nama lain dari olahraga . . . .

- A. lempar lembing
- B. senam aerobik
- C. senam lantai
- D. *jogging*

22. Sikap pesawat terbang merupakan salah satu gerakan dalam aktivitas senam lantai. Sikap akhir yang dilakukan pada gerakan ini adalah . . . .

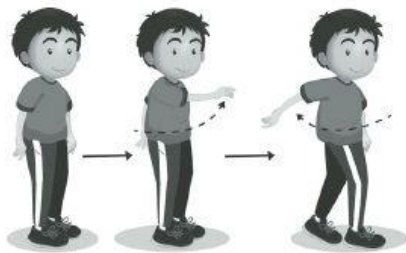
- A. berdiri tegak di atas matras
- B. lengan diangkat setinggi bahu
- C. kedua tangan direntangkan ke samping
- D. satu kaki diluruskan ke belakang dan kepala menunduk ke bawah

23. Perhatikan gambar berikut.



Posisi tangan yang sesuai dengan gerakan pada gambar tersebut adalah . . . .

- A. kedua tangan diayunkan ke belakang hingga tubuh membentuk busur  
 B. kedua lengan ditekuk sehingga telapak tangan berada di samping tubuh  
 C. punggung diangkat dengan menekan telapak tangan secara perlahan  
 D. tangan dan tungkai ditekuk sebagai tumpuan untuk berjalan
24. Ketika melakukan senam lantai guling ke depan, tubuh didorong ke arah . . . .  
 A. depan C. samping  
 B. belakang D. serong
25. Senam maumere merupakan salah satu senam yang melakukan gerak berirama. Berikut gerakan yang dilakukan dalam senam maumere adalah . . . .  
 A. kedua tangan dan kaki diayunkan ke kanan, kiri, serta serong  
 B. langkahkan kaki ke kanan dan kiri diikuti kepakkan sayap  
 C. tubuh melakukan posisi seperti kuda-kuda  
 D. kedua lengan direntangkan setinggi bahu
26. Perhatikan gambar berikut.



Dalam senam berirama, gambar tersebut menunjukkan jenis gerakan . . . .

- A. ayunan satu lengan ke samping  
 B. ayunan satu lengan ke depan dan belakang  
 C. ayunan dua lengan ke depan dan belakang  
 D. ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

27. Perbedaan senam irama dan senam lantai terletak pada . . . .  
 A. kelincahan tubuh yang digerakkan  
 B. irama yang digunakan  
 C. alat yang digunakan  
 D. gerakan tubuh
28. Perpaduan yang ada dalam gerak berirama adalah . . . .  
 A. aturan dan lapangan  
 B. gerakan alat dan matras  
 C. gerakan senam dan iringan musik  
 D. irama musik dan alat yang digunakan
29. Berikut yang merupakan teknik dasar dalam renang gaya dada adalah . . . .  
 A. kedua tangan direntangkan sambil kepala menoleh ke kanan dan kiri  
 B. kedua telapak tangan mengarah ke bawah dan depan  
 C. tubuh telentang menghadap ke atas  
 D. badan sejajar dengan permukaan air
30. Setelah mengambil napas ke permukaan, posisi lengan berikutnya pada renang gaya dada adalah . . . .  
 A. menekan ke bawah air  
 B. dikepakkan ke samping tubuh  
 C. diayunkan ke depan dan belakang  
 D. diluruskan sejajar permukaan tubuh
31. Saat mengambil napas ke permukaan, posisi kepala adalah . . . .  
 A. menunduk ke dalam air  
 B. dimasukkan ke dalam air  
 C. diangkat sampai mulut muncul di permukaan air  
 D. diangkat sampai ujung rambut sejajar permukaan tubuh
32. Dalam renang gaya dada, kedua tangan bertemu ketika tubuh . . . .  
 A. mengambil napas  
 B. mengalami kram otot  
 C. melakukan gerakan meluncur  
 D. sampai pada ujung bagian kolam



- 33.** Dewa malas melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Akibatnya, Dewa mengalami kesakitan di sekitar betis. Berdasarkan kondisi tersebut, jenis cedera yang dialami Dewa adalah . . . .
- retak
  - keseleo
  - kram otot
  - patah tulang
- 34.** Perhatikan kegiatan-kegiatan berikut.
- (1) Banyak minum air putih.
  - (2) Rajin mengganti pakaian.
  - (3) Berolahraga dengan teratur.
  - (4) Menonton televisi hingga larut.
  - (5) Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan.
- Kegiatan yang dapat menjaga kesehatan tubuh ditunjukkan oleh nomor . . . .
- (1), (2), dan (3)
  - (1), (3), dan (5)
  - (2), (3), dan (4)
  - (3), (4), dan (5)
- 35.** Pakaian yang bersih membuat kesehatan tubuh terjaga. Pakaian yang bersih sebaiknya diganti sebanyak . . . .
- 2 kali
  - 3 kali
  - 4 kali
  - 5 kali
- 36.** Organ reproduksi pada manusia mulai berkembang dan aktif pada masa . . . .
- anak-anak
  - pubertas
  - dewasa
  - lansia

- 37.** Dewa kurang mahir melakukan gerakan renang gaya dada. Akan tetapi, Dewa tidak berputus asa. Dewa terus berlatih hingga akhirnya ia mahir melakukan gerakan renang gaya dada. Berdasarkan uraian tersebut, kegigihan yang dilakukan Dewa merupakan contoh sikap . . . .
- bertanggung jawab
  - disiplin
  - tekun
  - adil
- 38.** Berikut sifat yang harus dimiliki oleh seorang wasit dalam permainan adalah . . . .
- egois, curang, dan tekun
  - adil, disiplin, dan bertanggung jawab
  - bertanggung jawab, pemaaf, dan egois
  - disiplin, memihak salah satu kelompok, dan tekun
- 39.** Zat dalam rokok yang dapat mengganggu fungsi sel darah merah adalah . . . .
- karbon monoksida
  - metanol
  - nikotin
  - tar
- 40.** NAPZA merupakan nama lain dari . . . .
- rokok
  - nikotin
  - amonia
  - narkoba