UJIAN MADRASAH
MADRASAH IBTIDAIYAH AL HAQQI
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

LEMBAR SOAL	
Mata Pelajaran	: PJOK
Jenjang	: Madrasah Ibtidaiyah
Hari/Tanggal	: Selasa, 24 Mei 2022
Waktu	: 90 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'alah kepada Allah SWT sebelum memulai mengerjakan paket soal
2. Isikan Identitas Anda ke dalam Lembar Jawaban Ujian Madrasah dengan menggunakan pensil 2B.
3. Kerjakan terlebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah.
4. Isikan jawaban soal ke dalam LJUM sesuai petunjuk LJUM
5. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan soal.
6. Jumlah soal sebanyak 40 butir soal Pilihan Ganda dan 5 butir soal Uraian.
7. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
8. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap.
9. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

PETUNJUK KHUSUS

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah …
   A. HeadStand
   B. Berguling
   C. Melayang
   D. Bergantung
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap kearah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar …
   A. Bertumpu
   B. Bergantung
   C. Keseimbangan
   D. Melayang

LIVEWORKSHEETS

3. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar …
   A. Keseimbangan
   B. Melayang
   C. Berguling
   D. Mendarat
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar …
   A. Berguling
   B. Mendarat
   C. Berpindah
   D. Keseimbangan
5. Contoh gerak dasar tolakan adalah …
   A. HeadStand
   B. Berguling
   C. Melayang
   D. Loncat Kangkang
6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar …
   A. Berguling
   B. Melayang
   C. Putaran
   D. Loncat kangkang
7. Pengertian senam irama SKJ adalah …
   A. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
   B. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan loncatan
   C. Rangkaian gerak berguling ke belakang
   D. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
8. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah …
   A. Membantu mengurangi kelelahan otot
   B. Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
   C. Mempercepat gerakan pada saat olahraga
   D. Mengurangi stress badan dan pikiran
9. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah …
   A. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
   B. Melakukan gerakan inti dengan berayun
   C. Melakukan gerakan berguling ke depan dan kebelakang
   D. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
10. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah …
    A. Melakukan gerakan inti dengan berayun
    B. Melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan
    C. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
    D. Melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang
11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari …
    A. Renang gaya dada
    B. Renang gaya punggung

LIVEWORKSHEETS

C. Renang gaya bebas
D. Renang gaya katak

12. Gambar disamping merupakan renang gaya punggung, Teknik …



A. Teknik gerakan meluncur
B. Teknik gerakan berenang
C. Teknik gerakan mengambil napas
D. Teknik gerakan lengan

13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari …
A. Reproduksi
B. Penyakit reproduksi
C. Berkembang biak
D. Alat reproduksi

14. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah …
A. Panu
B. Pening
C. HIV
D. Kurap

15. Manfaat sunat(khitan) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah …
A. Membantu mencegah kanker penis
B. Membantu menghilangkan panu
C. Membantu menghilangkan kurap
D. Membantu hilangkan reproduksi

16. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah …
A. Melakukan diet sehat
B. Menabung uang
C. Mengatur pola makan
D. Mengontrol berat badan

17. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah …
A. Berambut Panjang
B. Masalah dalam siklus menstruasi
C. Produksi hormone estrogen terhambat
D. Muncul jerawat

18. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah …
A. Agar cepat tidur
B. Agar cepat kenyang
C. Membantu mengobati penyakit
D. Kesehatan reproduksi pria agar lebih baik

19. Salah satu bahaya merokok bagi wanita adalah …
A. Muncul jerawat
B. Susah tidur
C. Kerusakan ovarium
D. Tenggorokan kering

20. Yang bukan termasuk cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita adalah …
A. Sunat

LIVEWORKSHEETS

B. Sering ganti pembalut saat haid
C. Mengganti celana dalam setiap hari
D. Pola makan sehat

21. Dalam setiap permainan beregu, telah ditetapkan jumlah pemain sesuai dengan persatuan setiap cabang olah raga. Berapakah jumlah pemain dalam permainan sepak bola ….
A. 6
B. 9
C. 11
D. 15

22. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sesuai gambar dibawah ialah . . . .



A. kaki bagian dalam
B. punggung kaki
C. telapak kaki
D. ujung kaki

23. Sikap awalan yang tepat saat akan melakukan pull up adalah ....
A. berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke atas
B. angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan
C. berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke bawah
D. badan diturunkan

24. Latihan Push Up bermanfaat untuk melatih otot ….
A. paha
B. perut
C. lengan
D. kaki

25.  Teknik pada gambar pada di samping, merupakan teknik dasar ….
A. Drible
B. Shooting
C. Passing
D. Throwing

26. Pasing bola voli yang dilakukan dengan bola berada di atas kepala disebut ….
A. pasing bawah
B. pasing kaki
C. pasing dada
D. pasing atas

27. Teknik Start lari cepat 100m, menggunakan Start ….
A. melayang

LIVEWORKSHEETS

B. berdiri
C. berjalan
D. jongkok

28. Gerakan pada gambar di bawah ini merupakan gerak kombinasi ….



A. meloncat dan mengayun
B. berlari dan menggantung
C. berlari dan melompat
D. berjalan dan mengantung

29. Berikut ini yang termasuk penyakit menular adalah ….
A. darah tinggi
B. stroke
C. diabetes
D. influenza

30. Merokok dapat menyebabkan penyakit, salah satunya adalah ….
A. mag
B. kanker paru-paru
C. diabetes
D. Influenza

31. Didalam permainan rounders ada beberapa alat yang digunakan, dibawah ini adalah peralatan yang sering digunakan dalam bermain rounders ….
A. tongkat pemukul, bola, glove,sepatu rounders
B. bola, sepatu rounders, net, raket
C. sepatu rounders, bed, bola, tongkat pemukul
D. net, tongkat pemukul, sepatu rounders, bola

32. Bet, pingpong, net, dan meja/ lapangan adalah peralatan lengkap yang digunakan untuk permainan ….
A. badminton
B. tenis meja
C. voly
D. tenis lapangan

33. Di bawah ini yang bukan termasuk senam lantai adalah ....
A. kayang
B. berguling ke depan
C. gerakan meroda
D. lari karung

34. bola yang digunakan dalam permainan bulu tangkis disebut ….
A. pingpong
B. bola tenis
C. suttlecocks
D. bola kasti

35. Salah satu senam lantai yang dilakukan dengan cara meniru bentuk lilin disebut ….
A. kayang
B. berguling ke depan
C. sikap lilin
D. salto

LIVEWORKSHEETS

36. Saat berguling ke depan, anggota badan yang berfungsi untuk menopang badan adalah ….
    A. kepala
    B. bahu
    C. tangan
    D. Kaki
37. Gambar di dibawah merupakan gerakan ….



    A. sikap lilin
    B. berguling ke belakang
    C. meroda
    D. kayang
38. Dalam berlatih Senam Lantai, jika tidak berhati-hati, maka akan ….
    A. aman
    B. nyaman
    C. cedera
    D. tenang

39. Mengenakan celana dalam berbahan katun bertujuan untuk ….
    A. menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi
    B. menghindari luka di sekitar alat reproduksi
    C. menghindari iritasi alat reproduksi
    D. menjaga fungsi alat reproduksi

40. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah ….
    A. mencuci dan mengeringkannya
    B. cukup mencucinya
    C. cukup mengeringkannya
    D. mencuci tanpa mengeringkannya

LIVEWORKSHEETS