

**UJIAN SEKOLAH TINGKAT SMP TAHUN PELAJARAN 2021/2022
LEMBAR SOAL**

Mata Pelajaran	: P J O K
Hari/Tanggal	: <input type="text"/>
Waktu	: 80 Menit
Nama Siswa	: <input type="text"/>
Kelas	: <input type="text"/>

PETUNJUK UMUM

1. Isikan identitas Anda pada Lembar ujian
2. Jumlah soal sebanyak 40 butir.
3. Periksa dan bacalah setiap butir soal sebelum Anda menjawabnya.
4. Pilih jawaban yang benar dengan meng klik salah satu option yang dianggap benar
5. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum dikirim..
6. Setiap bentuk kecurangan adalah pelanggaran.
7. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.

1. Senam lantai dikenal dengan sebutan...

a. Floor excersice	c. stand excersice
b. Wall excersice	d. roll excersice

2. Pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan senam lantai bertujuan untuk..

a. Mencegah terjadinya cedera keseimbangan	c. Melatih
b. Meningkatkan kekuatan otot tubuh	d. Menjaga kebugaran

3. Manfaat latihan senam lantai dalam hal social dan mental adalah..

a. Meningkatkan kekuatan tubuh	c. Melatih keseimbangan
b. Melatih kelenturan gerak dengan berfikir kreatif\	d. Memecahkan masalah

4. Sikap awal guling kedepan adalah dengan posisi...

a. Jongkok	c. Duduk
b. Berdiri	d. Jawaban A dan B benar

5. Posisi akhir guling kedepan dalam sikap awalan berdiri adalah...

a. Jongkok	c. Membungkuk
b. Berdiri	d. Duduk

6. Guling kebelakang disebut juga dengan....

a. Neck spring	c. Back Rool
----------------	--------------

- b. Forward rool
d. Down rool
7. Sikap awal guling lenting adalah posisi..
a. Berdiri
b. Jongkok
c. Duduk
d. Membungkuk
8. Saat melakukan guling lenting, bagian tubuh yang digunakan untuk menolak setelah badan berada diatas kepala adalah...
a. Kedua kaki
b. punggung
c. Kedua tangan
d. Bahu
9. Alat yang dapat digunakan dalam senam irama adalah
a. Simpai
b. Tongkat
c. Pita
d. Semua benar
10. Gerakan langkah biasa disebut juga dengan..
a. Looppas
b. Bijtrekpas
c. Galonpas
d. Zijpas
11. Senam mulai dikenal diindonesia pada tahun..
a. 1900
b. 1912
c. 1945
d. 1950
12. Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah...
a. Berdiri tegak
b. Berdiri istirahat
c. Berdiri kangkang
d. Bebas
13. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk....
a. Menambah semangat gerakan
b. Memvariasikan gerakan
c. Memvariasikan langkah
d. Menambah gaya
14. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....
a. Sistematis
b. Gembira
c. Teratur
d. Efektif
15. Contoh irama yang mengiringi gerak ritmik kecuali..
a. Musik
b. Ketukan
c. Joged
d. Hitungan
16. Senam irama berada di bawah naungan...
a. PERBASI
b. PERSANI
c. PERPANI
d. PRSI\
17. Berikut ini adalah termasuk gaya dalam renang, kecuali
a. Gaya kupu- kupu
b. Gaya perut

- b. Gaya dada
d. Gaya punggung
18. Posisi tubuh pada saat melakukan gaya dada adalah
a. Miring
b. Telungkup
c. Terlentang
d. Berdiri
19. . Posisi badan saat meluncur harus sehorizontal mungkin dengan tujuan
a. Tahanan terhadap air sebesar mungkin
b. Tahanan terhadap air sekecil mungkin
c. Gesekan terhadap air sebesar mungkin
d. Mempermudah gerakan kaki
20. Pemanasan yang dilakukan sebelum berenang berguna untuk
a. Melatih kekuatan tubuh
b. Mencegah terjadinya kejang otot tubuh
c. Melatih kelenturan
d. Melatih keindahan
21. Otot -otot yang harus diregangkan sebelum berenang adalah
a. otot – otot lengan
b. otot- otot leher benar
c. otot- otot pinggang
d. semua jawaban
22. Gaya kupu-kupu disebut juga dengan istilah ...
a. Butterfly
b. Dragonfly
c. Freestyle
d. Flying dove
23. Berikut ini yang bukan termasuk teknik dasar yang harus dikuasai untuk meminimalkan kecelakaan air adalah teknik ...
a. Mengapung
b. Berendam dan tangan
c. Meluncur
d. Menggerakkan kaki
24. Gaya berenang yang dianggap paling mudah dilakukan dan digunakan untuk menolong korban kecelakaan di air adalah ...
a. Gaya bebas
b. Gaya katak
c. Gaya magnet
d. Gaya punggung
25. Dibawah ini yang bukan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan kecerdasan seseorang adalah...
a. keturunan magnet
b. pembawaan
c. keadaan gizi Gaya
d. tempat tinggal

26. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal ini merupakan factor dari luar yang memengaruhi
- | | |
|--------------------------------|---------------|
| a. keadaan gizi | c. Rangsangan |
| b. pertumbuhan fisik kesehatan | d. Gangguan |
27. waktu tidur yang ideal pada malam hari adalah...
- | | |
|-----------|-----------|
| a. 6 jam | c. 12 jam |
| b. 10 jam | d. 14 jam |
28. Salah satu gejala umum dari kurang tidur adalah..
- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| a. Semangat bekerja | c. Badan yang segar |
| b. Kelopak mata sayu dan pucat | d. Muka yang cerah |
29. Pertumbuhan yang baik pada ciri-ciri anak yang sehat dapat dilihat pada....
- | | |
|--|-----------------|
| a. Berat badan dan tinggi proporsional | c. makan kurang |
| b. Mata keruh | d. Kulit kering |
30. Berikut ini yang bukan termasuk factor yang mempengaruhi perkembangan jasmani maupun rohani anak umur 6-14 tahun adalah...
- | | |
|-----------------|----------------------|
| a. Masalah gizi | c. kontak lingkungan |
| b. Penyakit | d. pola hidup sehat |
31. Kecendrungan pertumbuhan anak yang tinggi badannya sepadan orang tuanya yang juga memiliki tinggi yang sama adalah termasuk factor penentu pertumbuhan yaitu...
- | | |
|--------------|-----------------------|
| a. Keturunan | c. gangguan kesehatan |
| b. Pembawaan | d. ransangan |
32. Kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak usia 6-14 tahun agar dapat bertumbuh secara baik dari segi jasmani maupun rohani adalah....
- | | |
|--|---------------------------------|
| a. Makanan dengan nilai gizi seimbang dan social | c. kegiatan positif untuk moral |
| b. Latihan jasmani secara teratur | d. semua jawaban benar |
33. Gangguan yang terjadi karena kekurangan vitamin A terlihat pada...
- | | |
|------------------|----------------|
| a. Pencernaan | c. penglihatan |
| b. System syaraf | d. pernafasan |
34. Sariawan adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin....

- a. A
b. B
- c. C
d. D
35. Kurangnya kalsium dan fosfor pada orang dewasa dapat menyebabkan...
- a. Rakhitis
b. Osteoporosis darah
c. Gangguan syaraf
d. Hambatan pembekuan darah
36. Anemia merupakan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan...
- a. Kalsium
b. Fosfor
c. Zat Besi
d. Yodium
37. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut..
- a. Gizi seimbang
b. Gizi seimbang
c. Gizi salah
d. Gizi sempurna
38. Fungsi utama vitamin D bagi tubuh adalah...
- a. Menjaga kesehatan mata
b. Pertumbuhan tulang dan gigi
c. memelihara fungsi jaringan syaraf
d. Proses pembekuan darah
39. Yang termasuk sumber perolehan utama air dalam tubuh manusia...
- a. Minuman
b. Air dalam bahan makanan benar
c. Air dalam jaringan
d. Semua
40. Berikut ini tanda anak-anak kekurangan protein kecuali..
- a. bengkak pada kaki dan tangan
b. berat badan kurang
c. muka cerah
d. Otot kendur

