

## PETUNJUK UMUM

1. Tulislah lebih dahulu **Nomor, dan Nama** Anda pada Lembar Jawaban Komputer (LJK) yang telah disediakan menggunakan pensil 2B.
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum anda menjawab.
3. Laporkan kepada pengawas ujian kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, naskah soal rusak atau jumlah soal kurang.
4. Jumlah soal sebanyak **35** butir Pilihan Ganda dan **5** butir Soal Uraian semuanya harus dijawab.
5. Dahulukan menjawab soal-soal yang anda anggap mudah.
6. Hitamkan lingkaran pada salah satu huruf yang dianggap benar pada LJK.
7. Apabila ada jawaban anda yang salah dan ingin memperbaikinya, gosoklah dengan karet penghapus, kemudian hitamkan jawaban yang menurut Anda benar.
8. Periksa pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.
9. Tidak diperbolehkan menggunakan kalkulator, tabel matematika atau alat bantu hitung lainnya.

### I. SOAL PILIHAN GANDA.

1. Berikut ini yang bukan merupakan tujuan menggiring bola adalah ....
  - A. Mendekati gawang
  - B. Melewati lawan
  - C. Menghambat permainan
  - D. Mencetak gol
2. Induk organisasi sepak bola nasional Indonesia adalah ....
  - A. PSSI
  - B. PSIS
  - C. PBSI
  - D. PRSI
3. Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola adalah ....
  - A. Bola kasti
  - B. Bola basket
  - C. Bola voli
  - D. Bola tangan
4. Teknik dasar permainan bola kasti adalah ....
  - A. Menendang, menyundul, menggiring
  - B. Memukul, mengayun, menendang
  - C. Menangkap, mengoper, menyundul
  - D. Melempar, menangkap, memukul
5. Pada lompat jauh, tujuan pelompat melakukan pendaratan dengan kedua kaki diikuti ayunan tangan ke depan adalah ....
  - A. Agar indah dilihat
  - B. Agar cepat sampai
  - C. Agar lompatannya jauh
  - D. Agar keseimbangan terjaga
6. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh adalah ....
  - A. Awalan, tumpuan, dan mendarat
  - B. Awalan, tumpuan, dan melayang
  - C. Tumpuan, melayang, mendarat dan berlari
  - D. Awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat
7. Salah satu penyebab penyakit diare adalah ....
  - A. Virus
  - B. Air liur anjing
  - C. Infeksi kuman
  - D. Gigitan nyamuk
8. Di bawah ini yang bukan teknik dasar pencak silat adalah ....
  - A. Teknik kuda-kuda
  - B. Teknik tendangan
  - C. Teknik tangkisan
  - D. Teknik melompat
9. Mencium lutut adalah contoh latihan yang bertujuan untuk melatih ....
  - A. Daya tahan tubuh
  - B. Kekuatan tubuh
  - C. Kelenturan
  - D. Kelincahan tubuh
10. Kemampuan seseorang dalam rangka melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, merupakan pengertian ....
  - A. Kesehatan jasmani
  - B. Kebugaran jasmani
  - C. Pendidikan jasmani
  - D. Jasmani dan kesehatan



11. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan kayang yaitu ....
  - A. Penempatan siku-siku tangan terlalu keluar garis lebar badan
  - B. Keseimbangan tidak terjaga dalam oleng karena mendarat dengan menggunakan lutut
  - C. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan
  - D. Sikap kepala yang terlalu menengadah
12. Manfaat senam lantai di bawah ini, kecuali ....
  - A. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
  - B. Mengembangkan kualitas fisik
  - C. Membentuk keindahan tubuh
  - D. Melemahkan otot tubuh
13. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga....
  - A. Permainan
  - B. Senam
  - C. Atletik
  - D. Beladiri
14. Berikut yang tidak termasuk manfaat melakukan senam aerobik ....
  - A. Meningkatkan kelenturan
  - B. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
  - C. Meningkatkan konsentrasi/ kefokuskan
  - D. Meningkatkan kekuatan otot
15. Posisi start atau awalan dalam renang gaya dada adalah ....
  - A. Kaki dalam keadaan diam
  - B. Langsung meloncat tanpa aba-aba
  - C. Kaki menempel pada dinding kolam renang
  - D. Perenang meloncat dari balok start
16. Sebelum renang, sebaiknya melakukan pemanasan berupa peregangan otot-otot dengan tujuan ....
  - A. Meningkatkan kelincahan
  - B. Mencegah terjadinya kejang otot
  - C. Melemaskan kaki
  - D. Mencapai kecepatan yang optimal
17. Zat-zat berbahaya yang terdapat pada rokok adalah ....
  - A. Tar, nikotin, oksigen
  - B. Nikotin, oksigen, karbondioksida
  - C. Nikotin, karbonmonoksida
  - D. Tar, nikotin, karbondioksida
18. Orang yang tidak merokok tetapi terkena asap rokok disebut ....
  - A. Perokok biasa
  - B. Perokok aktif
  - C. Perokok pasif
  - D. Perokok handal
19. Dalam sepak bola kita mengenal beberapa teknik dasar, kecuali ....
  - A. Menendang
  - B. Menahan
  - C. Melempar
  - D. Menggiring
20. Putu dan Made berdiri berhadapan. Putu berjalan dan berlari dengan menendang bola kearah Dedi. Pernyataan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar ....
  - A. Lokomotor dan manipulatif
  - B. Nonlokomotor dan manipulatif
  - C. Lokomotor dan nonlokomotor
  - D. Manipulatif dan lokomotor
21. Teknik memegang bet dalam permainan tenis meja seperti menjabat tangan dinamakan ....
  - A. Penholder grip
  - B. Shake hands grip
  - C. American grip
  - D. Seemiler grip
22. Di bawah ini adalah pukulan tenis meja, kecuali ....
  - A. Drive
  - B. Push
  - C. Block
  - D. Servis
23. Pendaratan pada lompat jauh dilakukan di ....
  - A. Bak pasir
  - B. Papan tumpuan
  - C. Bok
  - D. Peti lompat
24. Lempar roket adalah usaha melempar roket pada area tertentu untuk mendapatkan hasil lemparan yang ....
  - A. Dekat
  - B. Jauh
  - C. Tinggi
  - D. Cepat



25. Tujuan gerakan menangkis adalah ....
  - A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
26. Tujuan awal mempelajari bela diri pencak silat adalah ....
  - A. Untuk berperang
  - B. Untuk kesehatan tubuh
  - C. Untuk mempertahankan diri
  - D. Untuk berburu
27. Latihan push up dilakukan bertujuan untuk meningkatkan otot ....
  - A. Tungkai
  - B. Lengan
  - C. Perut
  - D. Bahu
28. Cara membantu teman yang melakukan sit up, dilakukan dengan ....
  - A. Memegang kepala
  - B. Memegang ujung kaki
  - C. Memegang perut
  - D. Memegang punggung
29. Gerakan roll yaitu gerakan berguling ke ....
  - A. Bawah dan atas
  - B. Atas
  - C. Bawah
  - D. Depan/belakang
30. Teman yang memegang kedua sisi panggul dari belakang pada latihan meroda, bertujuan untuk membantu memutar panggul ke samping dan menjaga ....
  - A. Keseimbangan
  - B. Kelentukan
  - C. Kekuatan
  - D. keluwesan
31. Di bawah ini yang merupakan inti senam irama yaitu ....
  - A. Menyeraskan gerakan tangan dan kaki
  - B. Kelentukan tubuh dalam melakukan gerakan
  - C. Kelincahan
  - D. Keindahan tubuh dalam melakukan gerakan
32. Tahapan gerakan dalam melakukan senam irama terdiri dari ....
  - A. Pendahuluan, inti, dan penenangan
  - B. Pemanasan, inti, dan pendinginan
  - C. Awal, inti, dan akhir
  - D. Pendahuluan, pertengahan, dan akhir
33. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya ....
  - A. Gaya kupu-kupu
  - B. Gaya dada
  - C. Gaya bebas
  - D. Gaya punggung
34. Pengambilan napas pada gaya renang gaya bebas adalah ....
  - A. Saat kepala menoleh ke samping dan sebagian wajah di atas permukaan air
  - B. Saat kepala menghadap ke bawah
  - C. Saat melakukan lecutan kaki pertama
  - D. Saat awal gerakan tangan
35. Jenis penyakit menular antara lain ....
  - A. Diare, diabetes, cacar air
  - B. Cacar air, influenza, TBC
  - C. Diare, cacar air, influenza
  - D. Diabetes, influenza, hipertensi

## II. SOAL URAIAN.

1. Sebutkan empat gerak dasar lompat jauh!
2. Bagaimana cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh?
3. Sebutkan tiga contoh gerak lokomotor!
4. Sebutkan empat gerakan langkah kaki dalam gerak berirama!
5. Mengapa guling lenting dan loncat harimau termasuk gerakan yang bersifat dinamis?