

UJIAN MADRASAH BERBASIS KOMPUTER
UM BK MGMP KECAMATAN TAMBAK
TAHUN PELAJARAN 2020 -2021

1. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !
 - 1) Pergelangan kaki yang akan diputar keluar dan di kunci.
 - 2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
 - 3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bolaPernyataan di atas, merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian
 - A. Luar
 - B. Dalam
 - C. Samping
 - D. Punggung
2. Badan condong ke depan, bagian kaki yang digunakan untuk menahan datangnya bola, sehingga tumit menempel tanah, teknik ini merupakan cara menahan bola dengan menggunakan
 - A. Punggung kaki
 - B. Telapak kaki
 - C. Kaki bagian luar
 - D. Kaki bagian dalam
3. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah ...
 - A. 90 – 120 meter
 - B. 60 – 100 meter
 - C. 110 – 120 meter
 - D. 70 – 90 meter
4. Perhatikan teknik dasar dalam permainan bola voly di bawah ini !
 - 1) Kedua lutut di tekuk, salah satu kaki berada agak ke depan
 - 2) Kedua tangan saling berpegangan
 - 3) Ayunkan kedua lengan kearah bola
 - 4) Bagian tubuh yang mengenai bola adalah bagian lengan di atas pergelanganPernyataan di atas, merupakan teknik gerakan
 - A. Passing atas
 - B. Passing bawah
 - C. Smash
 - D. Blocking
5. Permainan bola voly ini lahir dengan mengadopsi dari 4 permainan, antara lain
 - A. Tennis, bulutangkis, sepak bola, tolak peluru
 - B. Bulu tangkis, tolak peluru, tenis, lempar lembing
 - C. Sepak bola, basket, bulutangkis, lempar cakram
 - D. Basket, baseball, tenis, bola tangan
6. Permainan bola voly pertama kali muncul di amerika serikat yang di ciptakan oleh ...
 - A. Jhon locke
 - B. Graham bell
 - C. Alberto moreno
 - D. Barnard andrian
7. Perhatikan teknik dasar dalam permainan bola basket di bawah ini !
 - 1) Bola di dorong mulai dari depan dada ke arah depan atas
 - 2) Pandangan mata ke arah ring basket
 - 3) Dalam melakukang shooting, semua anggota badang keadaan rileks
 - 4) Melakukan gerakan tersebut dengan tidak terburu-buru, dengan konsentrasi dan tenangPernyataan di atas, merupakan teknik gerakan
 - A. Menggiring bola
 - B. Mengoper bola
 - C. Menembak bola ke ring dengan tidak meloncat (set shoot)
 - D. Menembak bola ke ring dengan gerakan melangkah dan sambil meloncat (Lay up shoot)

8. Sebaiknya setelah melakukan olahraga yang berat, maka tubuh kita sangat memerlukan....
 - a. Minum yang banyak
 - b. Makan makan yang berfitamin
 - c. Melakukan pemijatan refleksi
 - d. Melakukan istirahat yang cukup
9. Berikut pola hidup sehat dalam masyarakat, *Kecuali*...
 - a. Membersihkan saluran air
 - b. Membuat tempat sampah
 - c. Memperbaiki sanitasi lingkungan
 - d. Mencuci baju di sungai
10. Posisi tubuh yang paling berbeda pada saat berenang terdapat pada gaya....
 - a. Bebas
 - b. Dada
 - c. Katak
 - d. Punggung
11. Olahraga yang dapat menggerakkan seluruh otot adalah olahraga.....
 - a. Jalan santai
 - b. Joging
 - c. Renang
 - d. Lari lintas alam
12. Yang di maksud **throw in** adalah.....
 - a. Bola keluar
 - b. Lemparan kedalam
 - c. Bola dihentikan
 - d. Bola lemparan
13. Latihan fisik dapat memberikan hasil yang baik jika dilakukan.....
 - a. Dengan beban berat
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering dan lama
 - d. Teratur dan sistematis
14. Asosiasi sepak bola Dunia adalah...
 - a. FIFA
 - b. FINA
 - c. FIG
 - d. FIDU
15. Berikut merupakan permainan bola besar, *Kecuali*....
 - a. Tenis meja
 - b. Voli pantai
 - c. Voli ball
 - d. basket
16. Untuk Menjaga stamina yang prima maka tubuh kita membutuhkan.....
 - a. Makanan
 - b. Olahraga
 - c. Tidur yang cukup
 - d. Minuman
17. Pencak silat yang diajarkan disekolah mengandung unsur....
 - a. Seni
 - b. Olahraga
 - c. Pendidikan
 - d. Kesehatan
18. Lamanya pertandingan sepak bola ditentukan oleh.....
 - a. Angka
 - b. Score
 - c. Waktu
 - d. Wasit
19. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam bela dari pencak silat adalah.....
 - a. Sikap tegak
 - b. Sikap surut
 - c. Sikap tangkas
 - d. Sikap pasang
20. Pakaian pencak silat berwarna.....
 - a. Merah
 - b. Hitam
 - c. Hijau
 - d. Kuning
21. Tugas pemain depan dalam permainan sepak bola adalah.....
 - a. Sebagai *stopper*
 - b. Sebagai Pencetak gol
 - c. Sebagai pengatur
 - d. Sebagai penyerang
22. Tendangan sebagai awal permainan sepak bola di sebut.....
 - a. *Hand ball*
 - b. *Goll kick*
 - c. *Kick off*
 - d. *Offside*
23. Yang dimaksud tehknik *Dribling* adalah...
 - a. Mengoper bola
 - b. Menendang bola
 - c. Menyundul bola
 - d. Menggiring bola
24. Yang dimaksud tehknik *Heading* adalah.....
 - a. Mengofer bola
 - b. Menggiring bola
 - c. Menyundul bola
 - d. Mengumpan bola
25. Pemain bola volly yang tidak boleh melakukan *smash* dan *service* adalah...
 - a. *Tosser*
 - b. *Set upper*
 - c. *Libero*
 - d. *Blocker*
26. Hasil pasing bola volly yang baik adalah bola...
 - a. Melambung tenang
 - b. Melambung berputar
 - c. Mengenai toser
 - d. Lurus kedepan
27. Bulu tangkis termasuk cabang olahraga....
 - a. Bola kecil
 - b. Atletik
 - c. Akuatik
 - d. Bola besar
28. Lompat jauh merupakan olahraga *atletik* cabang....
 - a. Lari
 - b. Lompat
 - c. Puku
 - d. Jalan
29. Dibawah ini yang termasuk cabang olahraga *atletik* adalah.....
 - a. Bulu tangkis
 - b. Lompat jau

- b. Renang d. Pimpong
30. Suatu usaha untuk menahan serangan lawan adalah....
a. *Passing* c. *Bloking*
b. *Smash* d. *Cover*
31. Lari jarak jauh adalah lari yang menempuh jarak lebih dari.....
a. 5000 M c. 3000 M
b. 100 M d. 1000 M
32. Cabang olahraga yang dilakukan dengan sendiri disebut....
a. Sendiri c. Tunggal
b. Atletik d. Beregu
33. Start jongkok posisi pendek juga bisa disebut.....
a. Medium start c. Bunch start
b. Cruschved start d. Long start
34. Berikut ini termasuk cabang olahraga *atletik* adalah.....
a. Sepak bola c. Lari
b. Golf d. Senam
35. Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start...
a. Duduk c. Berdiri
b. Melayang d. Jongkok
36. Arah pandangan pelari seharusnya pandangan mata.....
a. Ke atas c. Ke depan
b. Ke belakang d. Ke bawah
37. Latihan daya tahan paru-paru dan jantung dapat dilakukan dengan.....
a. *Shuttle run* c. *Push up*
b. *Jalan cepat* d. *Sit up*
38. Perlengkapan yang harus dipakai pemain sepak bola adalah...
a. Baju c. Kaos kaki dan sepatu
b. Semua jawaban benar d. Pelapis tulang kering
39. Banyaknya pergantian pemain bola menurut aturan *FIFA* adalah.....
a. 3 Pemain c. 6 Pemain
b. 5 Pemain d. 4 Pemain
40. Posisi pemain bola pemain **Back** biasanya....
a. Di tengah c. Didepan
b. Disayap d. Dibelakang
41. Maksud dari pertandingan **single** adalah.....
a. Pemain sendiri c. Pemain satu
b. Pemain Ganda d. Pemain Berdua
42. Yang bukan termasuk sarana dan prasarana tenis meja adalah....
a. Meja c. pemain
b. Bola d. Net
43. Atletik berasal dari bahasa yunani "*Athlon*" yang berarti?.....
a. Bertanding c. Adu cepat
b. Perlombaan d. Berlomba
44. Pendaratan yang baik dalam lompat jauh adalah.....
a. Badan menjongkok c. Tangan ke atas dan kaki kedepan
b. Posisi badan tetap berdiri d. Semua anggota badan jatuh bersamaan
45. Sikap siap sedia dalam pencak silat dinamakan.....
a. Kuda lumping c. Standing
b. Kuda-kuda d. Kuda pelana
46. Olahraga yang cocok untuk penderita obesitas adalah....
a. Jalan sehat c. Joging
b. Bersepeda d. Sepak bola
47. Berikut ini adalah tindakan pencegahan terhadap perilaku seks bebas adalah...
a. hidup mengikuti zaman
b. mengikuti pola hidup orang lain
c. selalu memperhatikan perilaku teman
d. Mematuhi norma agama dan kesusilaan
48. Salah satu cara melindungi diri dari penyakit menular seksual adalah
a. Minum – minuman keras c. Tidak berhubungan seks
b. Merokok d. Mencuri
49. Berikut ini gejala umum penyakit AIDS, kecuali
a. Tidur kurang nyenyak
b. Bercak putih atau luka di mulut
c. Berat badan menurun lebih dari 10% dalam sebulan
d. Diare lebih dari sebulan tanpa sebab
50. Berikut ini masa antara masuknya virus HIV kedalam tubuh manusia sampai terbentuknya anti bodi terhadap virus HIV yang dapat menularkan virus HIV kepada orang lain, kecuali ...
a. 2 – 6 tahun
b. 2- 6 minggu
c. 2- 6 hari
d. 2- 6 bulan

