

**UJIAN MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan (PJOK)

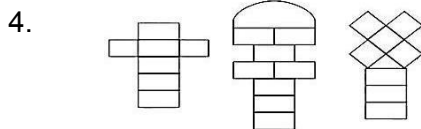
I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d untuk jawaban yang benar!

1. Yuha belajar permainan bola voli. Yuha melakukan variasi gerak dasar manipulatif. Ia mengayunkan kedua lengan dari bawah ke atas. Dengan perkenaan bola pada pergelangan tangan. Gerak yang dilakukan Yuha adalah
- A. passing atas
 - B. passing bawah
 - C. servis atas
 - D. servis bawah



Eka sedang bermain kasti. Ia sedang belajar memukul bola. Teknik pukulan yang digunakan seperti gambar di samping adalah pukulan

- A. Melambung
 - B. Rendah
 - C. Datar
 - D. Pantul
3. Fazluna berlari cepat dan melewati rintangan. Variasi lari cepat dan melewati rintangan merupakan variasi gerak
- A. lari dan lompat
 - B. lari dan lempar
 - C. jalan dan lari
 - D. lempar dan lompat



Gambar lapangan permainan tradisional seperti di samping adalah untuk permainan

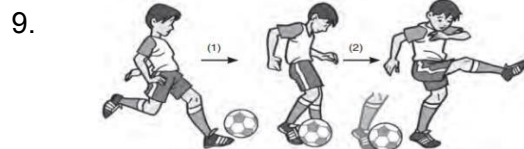
- A. gobak sodor
 - B. Betengan
 - C. petak umpet
 - D. Engklek
5. Kekuatan otot lengan dapat dilakukan melalui latihan tertentu. Salah satu contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah
- A. sit up
 - B. back up
 - C. pull up
 - D. squat jump
6. Sikap awal saat melakukan latihan sikap lilin adalah
- A. Jongkok
 - B. tidur terlentang
 - C. tidur telungkup
 - D. berdiri tegak

7. Perhatikan tabel berikut!

No.	Tahapan gerak Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)		
1	Inti	Pendinginan	Pemanasan
2	Pendinginan	Pemanasan	Inti
3	Pemanasan	Inti	Pendinginan
4	Pemanasan	Pendinginan	Inti

Urutan tahapan SKJ yang tepat terdapat pada nomor

- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
8. Untuk menanggulangi luka memar yang kita alami, dapat dilakukan dengan cara
- A. membalut luka atau mengompres es
 - B. meregangkan dengan hati-hati
 - C. membiarkan saja sampai sembuh
 - D. mengangkat tinggi-tinggi



Menendang bola seperti gambar di samping adalah menggunakan teknik

- A. punggung kaki
 - B. kaki bagian dalam
 - C. kaki bagian luar
 - D. ujung kaki
10. Untuk melakukan permainan dalam salah satu cabang olahraga dengan benar dan menyenangkan, seseorang harus menguasai teknik dasar dalam olahraga tersebut. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti adalah
- A. menangkap bola, memukul bola, dan menendang bola
 - B. melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola
 - C. melempar bola, memukul bola, dan mendribel bola
 - D. menangkap bola, menyundul bola, dan melempar bola
11. Start yang digunakan dalam perlombaan lari cepat adalah menggunakan start
- A. Berdiri
 - B. Melayang
 - C. Jongkok
 - D. Duduk
12. Dani ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Dani berlatih
- A. melempar bola
 - B. meregangkan otot
 - C. melenturkan tubuh
 - D. lari

jogging

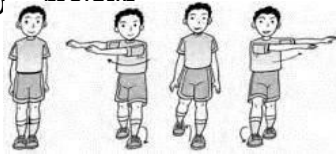


Gerakan senam lantai pada gambar di samping adalah

- A. berguling ke depan
- B. berguling ke belakang
- C. lompat harimau
- D. guling lenteng

14. Faishal berjalan di balok titian. Ia berjalan dengan hati-hati dan merentangkan kedua tangannya ke samping. Manfaat merentangkan kedua tangan adalah

A. menjaga beban
B. melatih keberanian
C. menjaga keseimbangan
D. melatih kesabaran



15.

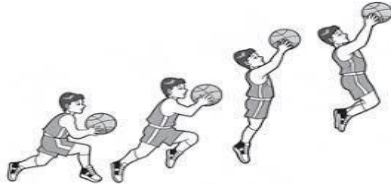
Gambar di samping merupakan kombinasi gerakan

A. melangkah ke depan dan mengayun kedua lengan ke belakang
B. melangkah ke depan dan mengayun kedua lengan ke samping
C. melangkah ke samping dan mengayun kedua lengan ke atas
D. melangkah ke samping dan mengayun kedua lengan ke depan

16. Gerakan kaki pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara

A. merapatkan kedua kaki
B. menjatuhkan kedua kaki bersama-sama
C. membentuk setengah lingkaran
D. secara bergantian

17.



Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan lemparan pada permainan bola basket yaitu

A. Kaki
B. Tangan
C. Kepala
D. Punggung

18. Perhatikan pernyataan teknik dasar permainan bola voli di bawah ini!

- 1) Teknik servis, teknik passing, teknik smash dan teknik block.
- 2) Teknik servis, teknik smash, teknik passing dan teknik stop.
- 3) Teknik servis, teknik jump, teknik passing dan teknik block.
- 4) Teknik servis, teknik smash, teknik passing dan teknik pivot.

Teknik dasar permainan bola voli di atas yang benar adalah

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

19. Pukulan yang keras dan menukik tajam, merupakan pengertian dari

A. block
B. smash
C. servis
D. passing

20. Dalam sebuah permainan, tiap regu terdiri dari 11 orang. Dalam permainan tersebut terdapat teknik mengontrol bola, menendang bola, juga menyundul bola. Permainan yang dimaksud adalah

A. basket
B. bola voli
C. rounders
D. sepak bola

21. Alat yang digunakan untuk memukul bola pada permainan kasti terbuat dari bahan
- besi
 - kayu
 - stainless
 - aluminium

22. Di bawah ini yang termasuk jenis permainan bola kecil adalah
- kasti, tenis meja, dan rounders
 - kasti, bola basket, dan rounders
 - kasti, kippers, dan voli
 - kasti, bulutangkis, dan sepak bola

23. Perhatikan pernyataan teknik dasar permainan rounders di bawah ini!

- 1) Menggiring bola, menangkap bola, dan memukul bola
- 2) Menendang bola, melempar bola, dan menangkap bola
- 3) Menangkap bola, memukul bola, dan melempar bola
- 4) Mendribel bola, mengoper bola, menyundul bola

Teknik dasar permainan rounders di atas yang benar adalah

- 1
- 2
- 3
- 4

- 24.

Gambar di samping merupakan teknik lemparan bola

- datar
- melambung
- menyusur tanah
- rendah

25. Aba-aba start pada lari jarak pendek adalah

- siap ... bersedia, ...mulai!
- siap ... bersedia ... yak!
- bersedia ... siap ... mulai!
- bersedia ... siap ... yak!

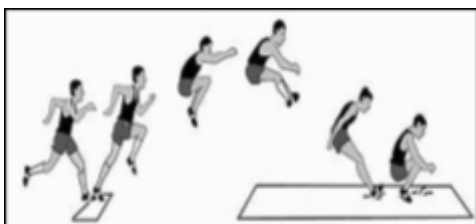
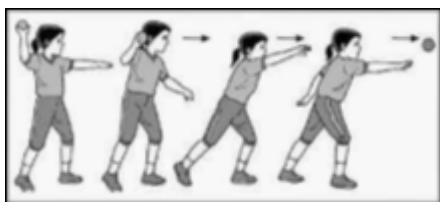
26. Jarak yang ditempuh pada lomba lari jarak pendek adalah

- 100 m, 400 m, dan 800 m
- 100 m, 200 m, dan 400 m
- 200 m, 300 m, dan 400 m
- 200 m, 400 m, dan 800 m

- 27.

Gerakan gambar di samping merupakan lompat jauh gaya

- menggantung
- straddle
- jongkok
- walking in the air



28. Perhatikan gambar berikut!

Gambar di samping menunjukkan olahraga tolak peluru gaya

- A. ortodoks
 - B. o'braien
 - C. flop
 - D. straddle
29. Faishal melakukan pola gerak langkah yang dikombinasikan dengan gerak menolak serangan lawan menggunakan tangan. Gerakan yang dilakukan Faishal disebut
- A. elakan
 - B. hindaran
 - C. tangkisan
 - D. pukulan
30. Di bawah ini yang termasuk jenis serangan dalam pencak silat adalah
- A. pukulan
 - B. tangkisan
 - C. elakan
 - D. hindaran
31. Perhatikan gambar di bawah ini!



Sit up back up cium lutut sikap kapal terbang
Latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh yang paling tepat adalah

- A. sit up
 - B. back up
 - C. cium lutut
 - D. sikap kapal terbang
32. Berikut bagian anggota tubuh kita :
- 1. mata
 - 2. pangkal leher
 - 3. hidung
 - 4. pergelangan tangan

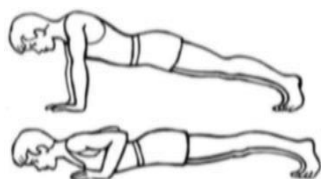
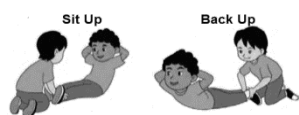
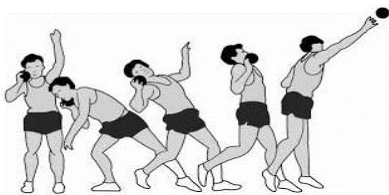
Letak untuk menentukan denyut nadi yang paling tepat adalah pada nomor

- A. 1 dan 2
- B. 3 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 2 dan 4

33.

Gambar di samping merupakan salah satu latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot lengan yang disebut

- A. push up
- B. pull up
- C. sit up
- D. back up



34. Yang termasuk gerakan senam lantai tanpa alat yaitu
- lompat kangkang
 - balok keseimbangan
 - guling depan
 - palang sejajar
35. Pada saat melakukan guling depan, kadang badan jatuh ke samping. Kondisi tersebut terjadi karena
- posisi tangan yang bertumpu kurang tepat
 - tumpuan salah satu tangan kurang kuat
 - kedua tangan tidak ikut menolak
 - bahu tidak diletakkan di matras

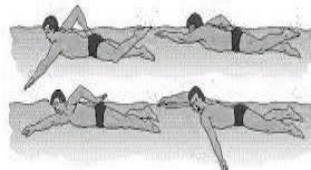
36.



Gambar di samping merupakan rangkaian gerakan

- langkah silang dan ayunan lengan ke samping
 - langkah samping dan ayunan lengan ke depan belakang
 - langkah samping dan memutar lengan ke samping
 - langkah rapat dan mengayun lengan ke samping
37. Merangkai gerak kaki dan ayunan lengan menggunakan tempo irama yang berbeda-beda. Pada gerakan pemanasan dan pendinginan biasanya menggunakan tempo
- Cepat
 - Lambat
 - sangat cepat
 - sangat lambat

38.



Gambar di samping merupakan gerakan renang gaya

- Bebas
 - Dada
 - kupu-kupu
 - Punggung
39. Apabila badan terasa kotor atau lengket karena berkeringat, maka kita harus segera
- membersihkan alat reproduksi
 - mengganti pakaian ketat
 - membersihkan badan dengan tisu
 - mandi menggunakan sabun
40. Agar kuman dan bakteri dari dubur tidak masuk ke dalam alat reproduksi, maka cara membersihkannya dengan menggerakkan tangan dari
- kanan ke kiri
 - kiri ke kanan
 - belakang ke depan
 - depan ke belakang

II. Jawablah Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

- Sebutkan 4 macam gaya renang yang biasa dilombakan!
- Apa saja dampak negatif akibat menggunakan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat adiktif)?
- Sebutkan tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan lompat jauh dengan tepat!
- Urutkan pola gerak dominan dalam rangkaian gerakan guling depan!
- Bagaimana cara menjaga kesehatan diri?

