

37. Jenis makanan yang merupakan zat pembangun dalam tubuh manusia adalah
- tahu, tempe, pisang
 - pisang, nanas, umbi
 - daging, telur, ayam
 - kacang, umbi, ikan
38. Suatu upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik disebut
- Prinsip Pertolongan Pertama
 - Pertolongan Pertama Pada Korban
 - Tindakan Pertolongan Pertama
 - Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
39. Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian, mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk), menunjang penyembuhan adalah merupakan
- Tindakan P3K
 - Tujuan P3K
 - Motto P3K
 - Prinsip P3K
40. Upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mencegah penyakit jantung adalah
- kelola stress dan hindari refreshing
 - pelihara berat badan dan perbanyak makanan berlemak
 - stop merokok dan tingkatkan stress
 - berhenti merokok dan turunkan kolestrol

33. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

1. Memicu terjadinya perilaku seks bebas
2. Meningkatkan keharmonisan hubungan di keluarga
3. Kecenderungan menurunkan prestasi sekolah
4. Meningkatkan derajat kesehatan

Pergaulan bebas memberikan dampak negatif pada diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan juga negara. Dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas ditunjukkan nomor

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

34. Perhatikan tabel di bawah ini!

No	Pernyataan
1	Menerobos lampu lalu lintas
2	Menggunakan helm SNI
3	Tidak menyalakan lampu di siang hari
4	Melawan arus (<i>contra flow</i>)
5	Berkendara melewati trotoar

Undang-undang No 22 tahun 2009 adalah undang-undang yang mengatur tentang lalu lintas dan angkutan jalan. Dalam UU tersebut memuat pelanggaran dan sanksi yang diberikan. Berikut ini jenis pelanggaran yang sering terjadi di jalan ditunjukkan dengan nomor

- A. 1, 2, dan 3
- B. 2, 3, dan 4
- C. 2, 3, dan 5
- D. 3, 4, dan 5

35. Amati gambar di bawah ini!



Salah satu faktor keselamatan di jalan raya adalah dengan memahami rambu-rambu lalu lintas dan mentaatinya. Gambar di samping artinya adalah

- A. lontaran kerikil
- B. hati-hati rawan ban pecah
- C. hati-hati jalan licin
- D. hati-hati genangan air

36. Perhatikan tabel di bawah ini!

No.	Gangguan kesehatan
1	Diabetes
2	Obesitas
3	Kulit keriput
4	Kepala pusing
5	Diare

Berdasarkan tabel di samping, gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh makanan yang tidak sehat ditunjukkan nomor

- A. 1 dan 2
- B. 2 dan 3
- C. 3 dan 4
- D. 4 dan 5

27. Kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan teratur. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani kelincahan adalah
- A. lari sprint 20 meter dan naik turun tangga
 - B. lari naik turun bukit dan *cross country*
 - C. lari *zig zag* dan lari membentuk angka delapan (*shuttle run*)
 - D. *Push up* dikombinasikan dengan Sit up

28. Amati gambar berikut ini!



Berdasarkan pengamatan yang kamu lakukan, latihan tersebut adalah

- A. *back up* untuk melatih otot punggung
 - B. *push up* untuk melatih otot lengan
 - C. *sit up* untuk melatih otot perut
 - D. *leg squad* untuk melatih otot kaki
29. Kesehatan pribadi adalah hal penting untuk memperoleh hidup yang bermanfaat. Berikut ini yang termasuk upaya menjaga kebersihan pribadi
- A. mencuci piring setelah selesai digunakan
 - B. menyapa halaman rumah
 - C. ikut membersihkan tempat ibadah
 - D. menggosok gigi setiap hari
30. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja dipengaruhi beberapa faktor. Berikut ini faktor yang mempengaruhi perkembangan tubuh remaja adalah
- A. keturunan dan faktor luar
 - B. pembawaan dan intelektual
 - C. faktor luar dan daya tahan
 - D. intelektual dan kecerdasan
31. Tubuh memerlukan zat yang berguna untuk menjaga fungsi dan tumbuh kembangnya. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan disebut
- A. gizi
 - B. protein
 - C. lemak
 - D. hidrat arang
32. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan dalam tubuh. Kondisi demikian ini disebut
- A. kekurangan gizi
 - B. kelebihan gizi
 - C. gizi salah
 - D. gizi seimbang

22. Perhatikan deskripsi berikut ini!

Muhammad Fadhil ditugasi oleh sekolah untuk mengikuti pertandingan POPDA pencak silat. Dia duduk di kelas 8 SMP berusia 15 tahun dengan berat badan 52 Kg.

Berdasarkan deskripsi di atas, maka kategori pertandingan dan kelas yang diikuti adalah

- A. Tanding usia pra remaja dan masuk di kelas B
- B. Tanding usia remaja dan masuk di kelas D
- C. Tanding usia dewasa dan masuk di kelas B
- D. Tanding usia dewasa dan masuk di kelas C

23. Sikap awal gerakan langkah biasa dalam aktivitas senam irama adalah

- A. berdiri rileks
- B. berdiri santai
- C. berdiri istirahat
- D. berdiri tegak

24. Amati Gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di samping, dapat disimpulkan bahwa renang yang ditampilkan adalah renang gaya

- A. bebas
- B. dada
- C. kupu-kupu
- D. punggung

25. Salah satu kunci keberhasilan latihan renang adalah posisi badan harus sebisa mungkin lurus rata-rata air. Posisi badan seperti ini disebut

- A. keseimbangan
- B. *stream line*
- C. mengambang
- D. *press body*

26. Amati tabel di bawah ini!

Nama	Umur
Amin	11 tahun
Heru	12 tahun
Bambang	13 tahun
Rudi	14 tahun

Dari data tabel di samping, pernyataan yang benar berdasarkan perhitungan Denyut Nadi Maksimal (DNM) yang dimiliki masing-masing anak tersebut adalah

- A. Denyut nadi maksimal Amin lebih sedikit dari Heru dan Bambang
- B. Denyut nadi maksimal Heru lebih banyak dari Amin dan Rudi
- C. Denyut nadi maksimal Rudi lebih banyak dari Heru dan Bambang
- D. Denyut nadi maksimal Bambang lebih sedikit dari Amin dan Heru

16. Untuk mengoptimalkan hasil tolakan dalam lomba nomor lempar biasanya atlet menggunakan gaya tolakan. Salah satu gaya yang lazim digunakan adalah gaya yang dikembangkan oleh *O'Brien*. Berikut ini pernyataan yang tepat tentang gaya *O'Brien* adalah
- dilakukan dengan teknik awalan membelakangi arah tolakan
 - dilakukan dengan teknik awalan menyamping arah tolakan
 - disebut juga gaya *Ortodoks*
 - daya dorong pada lengan dan tumpuan kaki
17. Herman melakukan lompat jauh dengan cara kedua lengan diangkat ke atas seolah sedang berpegangan sesuatu dan kedua kaki ditekuk ke belakang. Berdasarkan deskripsi tersebut Herman melakukan lompat jauh menggunakan gaya
- berjalan di udara
 - jongkok
 - menggantung
 - bebas
18. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang optimal, pernyataan berikut ini yang paling sesuai adalah
- lakukan tolakan dengan kaki kanan
 - awalan sejauh mungkin
 - mendarat dengan salah satu kaki terkuat
 - lakukan tolakan ke arah depan atas
19. Salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan lemparan dalam nomor lempar cakram adalah arah putaran cakram saat lepas dari tangan. Putaran cakram yang benar pada waktu lepas dari tangan adalah
- berputar ke atas
 - berputar ke arah dalam
 - berputar searah jarum jam
 - berputar berlawanan arah jarum jam
20. Perhatikan gambar jenis pegangan lempar lembing di bawah ini!



- Berdasarkan pengamatan yang kamu lakukan, gambar di atas merupakan salah satu cara memegang lembing yaitu pegangan
- Finlandia
 - Amerika
 - tang
 - shakehand*
21. Tanda pertancungan dimulai dalam pertandingan resmi pencak silat adalah dengan bunyi
- Peluit
 - Gong
 - Kentongan
 - Bell listrik

10. Amati gambar di bawah ini!



Setelah mengamati gambar yang disajikan di samping, kamu dapat menarik kesimpulan bahwa pemain tersebut melakukan teknik

- A. *servis forehand*
- B. *smash backhand*
- C. *pukulan top spin*
- D. *servis backhand*

11. Posisi seorang pemain tenis meja dalam keadaan siap menerima datangnya bola dari lawan disebut
- A. *Stance*
 - B. *Stand up*
 - C. *Front stand*
 - D. *Side stand*
12. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah
- A. memutar depan belakang
 - B. menyilang depan belakang
 - C. melangkah ke samping
 - D. melangkah depan belakang
13. Pukulan yang dilakukan dengan keras dimana hasil pukulan melambung jauh ke daerah belakang lawan dalam permainan bulutangkis adalah jenis pukulan
- A. *drop short*
 - B. *chop*
 - C. *lob*
 - D. *netting*
14. Seorang pemain bulutangkis harus mampu menempatkan diri pada posisi yang menguntungkan dan selalu bergerak lincah kembali kepada posisi dengan menggunakan pergerakan kedua kakinya. Gerakan kaki yang senantiasa kembali ke posisi yang menguntungkan tersebut disebut
- A. *skill*
 - B. *foot work*
 - C. *endurance*
 - D. *speed*
15. Perhatikan tabel di bawah ini!

No	Nomor
1	Lari 100 M
2	Lari 200 M
3	Lari 3000 M
4	Lari 5000 M
5	Lari 10000 M

Pada tabel di samping nomor lari jarak pendek ditunjukkan pada pernyataan nomor

- A. 1 dan 2
- B. 2 dan 3
- C. 3 dan 4
- D. 4 dan 5

4. Salah satu teknik memasukkan bola dalam bola basket adalah dilakukan dengan cara melayang dan didahului gerakan maksimal 2 langkah lebar. Deskripsi tersebut merupakan bentuk teknik
- Lay up shoot
 - Throw in
 - Free throw
 - Shoot under ring

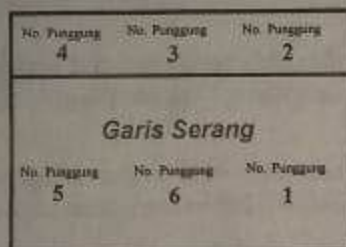
5. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah

- melingkar
- diagonal
- parabola
- datar

6. Bola hasil servis lawan datang dengan cepat dan keras mengarah setinggi perut pemain yang menerima servis. Dalam kondisi tersebut reaksi yang paling tepat dilakukan penerima servis adalah

- menghindari bola agar selamat
- menerima dengan *pass* bawah
- mengembalikan dengan *smesh*
- menerima dengan *pass* atas

7. Perhatikan gambar ilustrasi posisi pemain bola voli di bawah ini!



Pada gambar tersebut, pemain posisi 2 diisi oleh pemain yang bernomor punggung

- 2
- 4
- 5
- 1

8. Suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan yang dilancarkan oleh pemain lawan disebut

- smash*
- service*
- blocking*
- netting*

9. Perhatikan pernyataan tentang permainan kasti di bawah ini!

- Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7–10 orang yaitu regu penyerang dan penjaga
- Saat regu penyerang bermain, maka regu penjaga bertugas untuk menjaga.
- Bola hasil pukulan regu penyerang yang tidak tertangkap oleh penjaga, maka anggota regu penyerang berhak lari ke base I, II, III atau IV.
- Regu penjaga tidak berhak mematikan pemain penyerang
- Apabila bola hasil pukulan tertangkap regu penjaga, terjadi pergantian regu penyerang dan penjaga.
- Bola hasil pukulan yang tertangkap oleh regu penjaga, maka skor satu untuk regu yang menangkap bola.

Dari pernyataan yang tersaji di atas, manakah yang tidak sesuai?

- 1, 2, dan 3
- 1, 3, dan 4
- 2, 3, dan 5
- 2, 5, dan 6

TUGAS PJOK

Kamis , 26 maret 2020

Klas : IX A – IX G

KD permainan bola besar, KD permainan bola kecil, KD Atletik ,KD renang, KD kebugaran jasmani

KD pola makan sehat bergizi , lalu lintas jalan raya dan P3k

PETUNJUK KHUSUS :

- I. Untuk mengasah dan menguji kemampuan cara berpikir anda secara rasional, logis, dan kritis, pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan cara menyilang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab!
1. *Offside* dalam sepakbola adalah posisi pemain lawan berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dari pada pemain bertahan terakhir pada saat bola dimainkan. Berikut ini merupakan pernyataan yang tidak tepat tentang *offside* adalah
 - A. tidak semua posisi *offside* dianggap pelanggaran
 - B. pemain yang berada pada posisi *offside* dihukum dengan kartu kuning
 - C. pelanggaran *offside* dihukum dengan tendangan bebas tidak langsung
 - D. pemain yang mengambil keuntungan dari posisi *offside* dianggap pelanggaran
2. Bambang Pamungkas seorang pemain sepakbola sedang berusaha melewati pemain bertahan lawan dengan cara bergerak mengecoh lawan dengan tetap menguasai bola sebagai upaya mencetak gol. Coba analisa pernyataan di atas!
Berdasarkan analisa yang kamu lakukan maka dapat disimpulkan bahwa Bambang Pamungkas melakukan teknik dasar sepak bola yaitu
 - A. mengoper bola
 - B. menggiring bola
 - C. menghentikan bola
 - D. mencetak gol
3. Ikhwan sedang bermain bola basket yang ingin memberikan umpan kepada teman satu timnya, namun dihalangi oleh pemain yang lebih tinggi, maka teknik umpan yang paling tepat digunakan adalah
 - A. *bounce pass*
 - B. *chest pass*
 - C. *over head pass*
 - D. *underhead pass*