

UJIAN AKHIR MADRASAH
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Tingkat Satuan Pendidikan : Madrasah Ibtidaiyah
Kurikulum : K13
Hari/Tanggal : Sabtu / Mei 2026
Waktu : 90 Menit

PETUNJUK UMUM

- 1. Tulislah identitas Anda pada Lembar Jawaban UAM
- 2. Jumlah soal sebanyak 40 butir Pilihan Ganda
- 3. Periksa dan bacalah setiap butir soal sebelum Anda menjawab.
- 4. Kerjakan pada Lembar Jawaban UAM
- 5. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap.
- 6. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.
- 7. Apabila ada jawaban yang dianggap salah, dan ingin memperbaiki, coretlah dengan dua garis lurus (=) mendatar pada jawaban yang salah, kemudian beri tanda silang (X) pada huruf jawaban yang dianggap benar.

Contoh : Pilihan semula : A B ~~C~~ D E
Dibetulkan menjadi : A B ~~C~~ D E

SOAL PILIHAN GANDA

- Berikut ini yang merupakan perlengkapan saat melakukan senam lantai adalah
 - alat pemukul
 - matras
 - bola plastik
 - ring bola
- Menggerakkan tubuh dengan gerakan yang sama secara berulang-ulang merupakan pola gerakan dominan senam
 - melayang
 - mendarat
 - ayunan
 - tolakan
- Berikut ini yang bukan termasuk pola gerakan dominan senam yang bersifat statis adalah....
 - lokomotor
 - bertumpu
 - bergantung
 - keseimbangan
- Sebelum melakukan latihan pola gerak dominan senam, sebaiknya kita melakukan gerakan
 - pemanasan
 - inti gerak
 - pendinginan
 - rangkaian gerak
- Gerakan senam berguling ke depan yang baik biasa dilakukan di atas
 - dinding
 - matras
 - palang sejajar
 - balok titian
- Setelah melakukan pola gerakan dominan senam bergantung, akan diakhiri dengan pola gerakan dominan senam mendarat. Gerakan mendarat setelah melakukan gerakan bergantung dilakukan dengan menggunakan
 - kepala
 - badan
 - tangan
 - kaki
- Posisi statis yang dilakukan pada daerah tumpuan yang sempit disebut
 - lokomotor
 - bertumpu
 - bergantung
 - keseimbangan
- Pola gerakan dominan yang dilakukan melalui putaran yang bersumber dari poros disebut
 - lokomotor
 - bertumpu
 - putaran
 - keseimbangan
- Pada senam irama terdapat 3 kelompok gerakan, yaitu
 - awal, tengah, akhir
 - kekuatan, inti, pemanasan
 - pemanasan, inti, pendinginan
 - kelenturan, daya tahan, kekuatan
- Teknik melempar tolak peluru dengan menggunakan gaya...
 - Gaya membelakang
 - Gaya dada
 - Gaya ortodoks
 - Gaya loncat
- Berapa derajat posisi badan pada saat akan menolak peluru terbentuk sudut...
 - 45 derajat
 - 90 derajat
 - 30 derajat
 - 40 derajat
- Teknik dasar tolak peluru ada beberapa macam diantaranya adalah cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada...
 - Lengan
 - Leher
 - Telapak tangan
 - semua benar
- Lapangan tolak peluru berbentuk...
 - Segitiga
 - Trapesium
 - Lingkaran
 - persegi Panjang
- Sikap tubuh yang baik ketika saat ingin melempar peluru adalah...

- A. Posisi tubuh jongkok
 - B. Berdiri menghadap lapangan
 - C. Berdiri tegak dan rileks dengan posisi menghadap ke samping lapangan
 - D. Jongkok dan berdiri tegak
15. Pada persiapan tolak peluru posisi tangan kanan yang memegang peluru diletakkan menempel pada...
- A. Bahu
 - B. Lengan
 - C. Daguk
 - D. kepala
16. Berikut adalah peralatan yang disediakan untuk tolak peluru, kecuali...
- A. Bola peluru
 - B. Bendera
 - C. Kaca mata
 - D. semua benar
17. Berapa panjang garis tengah lingkark pada lapangan tolak peluru...
- A. 2 meter
 - B. 5 meter
 - C. 0,75 meter
 - D. 3 meter
18. Siapakah yang bertugas memutuskan sah atau tidaknya suatu tolakan dalam perlombaan resmi tolak peluru...
- A. Wasit
 - B. Juri
 - C. Pelatih
 - D. Pemain
19. Permainan olahraga yang menggunakan raket (terbuat dari papan kayu) dan dilapisi karet yang biasa disebut bet yaitu ...
- A. Tenis lapangan
 - B. Bola voli
 - C. Tenis meja
 - D. Sepak bola
20. Nama lain permainan tenis meja yaitu...
- A. Tenis lapangan
 - B. Minnote
 - C. Ping pong
 - D. Salah semua
21. Lebar bet tenis meja yaitu...
- A. 18 cm
 - B. 16 cm
 - C. 15 cm
 - D. 19 cm
22. Ukuran panjang bet tenis meja yaitu...
- A. 19.5 cm
 - B. 17.5 cm
 - C. 16.5 cm
 - D. 18.5 cm
- 23 . Di Indonesia, Induk olahraga tenis meja yaitu ...
- A. PTMSI
 - B. PRSI
 - C. PBSI
 - D. Benar semua
- 24 . Lebar meja tenis meja yaitu...
- A. 452,5 cm
 - B. 152,5 cm
 - C. 252,5 cm
 - D. 305,2 cm
25. Alat pemukul pada permainan tenis meja disebut ...
- A. Bet
 - B. Raket
 - C. Tongkat
 - D. Semua benar
26. Dua cara memegang bet pada tenis meja adalah ...
- A. Backhand dan forehand
 - B. Shakehand dan peniholder
 - C. Low hand dan high hand
 - D. Semua salah
27. Dasar permainan tenis meja adalah ...
- A. memukul
 - B. berlari
 - C. melopati
 - D. berguling
28. Permainan tenis meja berasal dari negara ...
- A. Inggris
 - B. Jepang
 - C. Korea
 - D. Indonesia
29. Garis pembatas tenis meja diberi warna ...
- A. merah
 - B. putih
 - C. biru
 - D. hitam
30. Cabang olahraga yang dimana atlet mengkombinasikan kekuatan, kecepatan serta kelincahan untuk melemparkan dirinya dari papan tolakan adalah...
- A. Lompat jauh
 - B. Renang
 - C. Voli
 - D. Renang

31. Tujuan utama dari olahraga lompat jauh yaitu...
- A. Melompat dengan dekat
 - B. Melompat jauh
 - C. Melompat sejauh mungkin
 - D. Berlari sejauh mungkin
32. Aba-aba dalam lari adalah
- A. siap, ya
 - B. Bersedia, ya
 - C. Bersedia, Siap, ya
 - D. Semua benar
33. Posisi awal pada saat melakukan olahraga lompat jauh sebaiknya dilakukan dengan
- A. jalan kaki
 - B. lari pelan
 - C. melompat-lompa
 - D. semua salah
34. Berikut ini adalah langkah langkah melakukan lompat jauh
- A. awalan, tumpuan, dan mendarat
 - B. awalan, tumpuan, dan melayang
 - C. awalan, tumpuan, melayang, dan mendara
 - D. awalan tumpukan melayang dan melompat
35. Dasar dari semua cabang olahraga adalah
- A. Atletik
 - B. Senam
 - C. Gerak
 - D. Semua benar
36. . Berikut adalah gerak dasar atletik, kecuali
- A. Melompat
 - B. Lari
 - C. Menendang
 - D. berjalan
37. Loncat tali berfungsi sebagai latihan ...
- A. kekuatan otot lengan
 - B. kekuatan otot kaki
 - C. kecepatan lengan
 - D. kekuatan otot paha
38. Ukuran sebenarnya lintasan lari pada lompat jauh adala ...
- A. Panjang 45 M lebar 1,22 M
 - B. Panjang 50 M lebar 1,20 M
 - C. Panjang 30 M lebar 1,10 M
 - D. Panjang 40 M Lebar 1.30 M
39. Ukuran bak lompat pada pada lompat jauh adalah ...
- A. 10 x 2,75 m
 - B. 9 x 1,24 m
 - C. 10 x 1,75 m
 - D. 8 x 3,12 m
40. pada waktu seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpuh maka larinya makin ...
- A. Lambat
 - B. Cepat
 - C. Kuat
 - D. semua benar

