SOAL PENILAIAN TENGAH SEMESTER 1 PJOK KLAS 10

1. Orang yang paling berpotensi terkena COVID-19 adalah...

a. Setiap orang yang daya tahan tubuhnya rendah dan punya riwayat penyakit bawaan seperti

paru, TB, hipertensi, asma, kanker, dan tumor.

b. Manusia lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun.

c. Anak-anak yang sedang sakit demam, batuk, dan flu.

d. Orang yang keluar rumah tanpa menggunakan masker dan menghadiri kerumunan massa.

Jawaban a

2.Gejala awal orang yang terkena COVID-19 yaitu...

a. Demam, batuk, pilek, gangguan pernapasan, sakit tenggorokan, letih, lesu, dan nyeri otot.

b. Demam, batuk, pilek, gangguan pernapasan, sakit tenggorokan, letih, lesu, dan sakit

kepala.

c. Demam, batuk, pilek, gangguan pernapasan, sakit tenggorokan, letih, lesu, dan kejang-

kejang.

d. Demam, batuk, pilek, gangguan pernapasan, sakit tenggorokan, letih, dan lesu.

Jawaban d

3. Cara bersin yang baik dan beretika yaitu...

a. Menutup dengan baju bagian luar

b. Menutup dengan baju bagian dalam

c. Menutup dengan telapak tangan

d. Menutup dengan tisu

Jawaban d

4.Tujuan menjaga jarak (Social distancing/Physical distancing) sebagaimana yang diinstruksikan oleh pemerintah kepada masyarakat yaitu...

a. Agar orang-orang tidak terlalu akrab antara satu sama lain.

b. Membudayakan antri dan disiplin.

c. Mengantisipasi penyebaran COVID-19.

d. Supaya orang-orang tidak berdesakan di tempat umum

Jawaban c

5. Upaya psikologis agar daya tahan tubuh kuat untuk menjaga agar tidak tertular COVID-19 adalah..

a. Tidak panik, tidak stres, dan tetap waspada

b. Banyak berdoa, optimis, dan pantang menyerah

c. Banyak hiburan, bersuka cita, dan bersenang-senang

d. Banyak berolah raga, bernyanyi, dan humor

Jawaban a

6. Peran serta masyarakat diperlukan untuk mencegah COVID-19 semakin menyebar. Hal-hal yang bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut, kecuali....

a. Menjalankan pola hidup bersih dan sehat

b. Tetap diam di rumah sesuai dengan imbauan pemerintah

c. Banyak makan dan minum

d. Ikut menyosialisasikan pencegahan COVID-19 melalui media sosial

Jawaban c

7. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dilakukan oleh masyarakat untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19. Dibawah ini adalah contoh-contohnya, kecuali....

a. Mencuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer

b. Tidak bersalaman secara kontak fisik

c. Tidak salat berjamah di masjid

d. Membuang sampah pada tempatnya

Jawaban d

8. Untuk mencegah penyebaran COVID-19, saat seseorang sampai di rumahnya setelah bepergian, maka dia perlu mencuci tangan....

a. Sebelum menyentuh anggota keluarganya.

b. Sebelum menyentuh anggota keluarga dan barang-barang yang ada di rumahnya.

c. Sebelum dan sesudah makan dan minum.

d. Sebelum mandi dan mencuci pakaiannya.

Jawaban b

9. Jika seseorang bersin di depan orang lain dan tidak menggunakan masker. Dia hanya menggunakan tangannya untuk menutup hidungnya, maka hal yang perlu dilakukan adalah...

a. Segera membersihkan/ mencuci tangannya dan membersihkan permukaan benda yang terkena droplet (cairan) yang keluar dari hidungnya.

b. Segera meminum obat pilek dan segera beristirahat.

c. Segera meminta maaf kepada orang yang berada di depannya.

d. Orang yang dekat dengan orang yang bersin segera diperiksa oleh tenaga kesehatan.

Jawaban a

10. Cara social distancing/ physical distancing yang aman yaitu...

a. Jarak kalau duduk atau berdiri antara masing-masing orang sekitar 1 s.d. 2 meter.

b. Jarak antara yang satu dengan yang lain boleh kurang dari satu meter asal menggunakan masker dan tidak saling bersentuhan.

c. Setiap orang yang datang ke sebuah tempat diperiksa dulu suhu tubuhnya sebelum diperbolehkan masuk.

d. Setiap orang menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dan berada pada jarak 1 s.d. 2 meter.

Jawaban b

11. Jika seseorang pulang dari zona merah COVID-19 ke daerah zona hijau, maka yang hal harus dilakukannya yaitu....

a. Melapor kepada RT/RW relawan desa/ kelurahan, lalu mengarantina diri selama 14 hari.

b. Tetap tinggal di rumah tidak perlu melapor ke RT/RW setempat.

c. Langsung meminta diperiksa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat.

d. Beraktivitas seperti biasa dan baru melapor kepada RT/RW kalau terasa gejala gangguan kesehatan.

Jawaban a

12. Wabah COVID-19 yang dialami oleh berbagai negara di dunia menjadi perhatian World Health Organization (WHO). WHO mengingatkan bahwa COVID-19 bisa menjadi pandemi global karena peredarannya berjalan sangat cepat. Langkah yang perlu dilakukan oleh negara dan masyarakat global sebagai berikut, kecuali....

a. Membatasi bepergian ke luar negeri khususnya ke negara-negara yang terjangkit COVID-19.

b. Menyiapkan tenaga medis dan fasilitas kesehatan untuk mengantisipasi terjadinya wabah COVID-19.

c. Menolak kedatangan WNA dari negara yang telah terjangkiti COVID-19.

d. Tetap menjalankan kegiatan ekspor-impor karena telah terlanjur terikat perjanjian kontrak.

Jawaban d

13.Pemerintah telah menerapkan kebijakan pembatasan sosial (social distancing) dan pembatasan fisik (physical distancing) dengan diam di rumah bagi warganya. Hal ini bertujuan untuk mencegah penyebaran COVID-19, tapi masih banyak masyarakat yang belum mematuhinya. Masyarakat masih banyak yang berkeliaran di luar rumah. Hal ini disebabkan karena...

a. Masyarakat memerlukan kebutuhan pokok yang harus dibeli.

b. Tingkat kesadaran masyarakat masih rendah terhadap bahaya COVID-19.

c. Masyarakat merasa kesal dan bosan terus berada di rumah.

d. Masyarakat ada yang bekerja di luar rumah

Jawaban b

14. Jenis vitamin yang disarankan dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari COVID-19 adalah...

a. Vitamin A dan B

b. Vitamin C dan D

c. Vitamin B dan C

d. Vitamin C dan E

Jawaban b

15. Perhatikan aktivitas-aktivitas di bawah ini:

1) Mencuci tangan minimal 40-60 detik.

2) Berjemur di bawah sinar matahari selama 15-30 menit

3) Makan makanan dan minuman yang bergizi

4) Istirahat yang cukup

5) Memakai masker

Upaya untuk menjaga diri terhindar dari COVID-19 di rumah yang tepat terdapat pada nomor....

a. 1, 2, 3, 4

b. 1, 2, 4, 5

c. 2, 3, 4, 5

d. 1, 3, 4, 5

Jawaban a

16. Jika sebuah daerah pada awalnya termasuk zona hijau COVID-19, lalu menjadi merah karena ada yang tertular dari tempat lain, maka hal yang perlu dilakukan oleh masyarakat adalah....

a. Memarahi orang yang telah membawa penyakit dari kota ke kampung.

b. Menjauhi korban karena khawatir tertular, lalu meminta dia mengisolasi di rumahnya.

c. Meminta pemeirntah membangun puskesmas darurat di kampung tersebut.

d. Memberikan semangat dan menghubungi petugas kesehatan setempat untuk diperiksa ditangani lebih lanjut.

Jawaban b

17. Cuci tangan yang paling baik dilakukan dengan menggunakan sabun pada...

a. Air mengalir

b. Air kolam

c. Air dalam wadah

d. Air hangat

Jawaban a

18. Suhu tubuh yang bisa diindikasikan sedang terjangkit penyakit termasuk COVID-19 yaitu...

a. 35 0C

b. 37 0C

c. 36 0C

d. 38 0C

Jawaban d

19. Masa inkubasi COVID-19 selama...

a. 7 hari

b. 28 hari

c. 14 hari

d. 32 hari

Jawaban c

20. Untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19, aparat kepolisian membubarkan kerumunan massa. Agar pembubaran itu berjalan kondusif dan tidak melanggar HAM, maka hal yang perlu dilakukan oleh polisi yaitu....

a. Langsung melakukan penegakkan hukum bagi orang-orang berada pada kerumunan.

b. Menahan orang yang berkerumun dan menyita barang yang dibawanya.

c. Menyampaikan imbauan secara persuasif agar masyarakat bisa memahami dan membubarkan diri secara sukarela.

d. Memberikan masker dan hand sanitizer kepada warga yang dibubarkan.

Jawaban c

21. Perbedaan pada start jongkok terlihat pada aba-aba ....

a. Oke

b. Siap

c. Ya!

d. Bersedia

Jawaban d

22.Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah …..

a. Start atau pertolakan

b. Kecepatan lari

c. Panjang langkah kaki

d. Kecondongan badan

Jawaban b

23.Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila ….

a. Lari pada lintasannya sendiri

b. Lari memotong lintasan atlit lain

c. Lari pada urutan terakhir

d. Lari mendahuli atlit lain sebelum memasuki finish.

Jawaban b

24. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak ….

a. Jauh

b. Pendek

c. Menengah

d. Marathon

Jawaban b

25.Pada lomba lari jarak pendek akan diulang pemberangkatannya apabila ….

a. Pelari mendahului aba-aba starter

b. Pelari tertinggal pada saat mengambil start

c. Pelari menengok ke kanan dan ke kiri

d. Pelari berbicara dengan pelari lain

Jawaban a

26.Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan...

a. Lari sprint

b. Lari menengah

c. Lari jauh

d. Lari gawang

Jawaban a

27.Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga...

a. Akuatik

b. Atletik

c. Bela diri

d. Sepakbola

Jawaban b

28.Lari sprint merupakan salah satu cabang Atletik nomor...

a. Lempar

b. Merayap

c. Lari

d. Lompat

Jawaban c

29.Nomor lari jarak pendek (sprint)...

a. 100, 200, 400 m

b. 600, 800,1000 m

c. 1200, 2400, 4000 m

d. 5000, 10000, 20000 m

Jawaban a

30.Nomor atletik lari jarak pendek biasa disebut

a. Sprint race

b. Sprint ball

c. Sprint grip

d. Sprint roll

Jawaban a

31.Start yang sering digunakan pada lari sprint...

a. Start berdiri

b. Start melayang

c. Start menolak

d. Start jongkok

Jawaban d

32. Pelari nomor atletik lari jarak pendek sering disebut...

a. Striker

b. Sprinter

c. Smasher

d. Running

Jawaban b

33. Pada start jongkok untuk lari jarak pendek, penggunaan aba-aba bersedia adalah posisi …

a. Berdiri dibelakang garis start, kaki kanan didepan

b. Berdiri dibelakang garis start

c. Berjongkok dibelakang garis start

d. Berjongkok dibelakang garis start, panggul agak diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu

Jawaban c

34. Cara memasuki garis finish yang banyak dilakukan oleh atlit lari jarak pendek adalah

a. Menjatuhkan salah satu kaki tepat digaris finish

b. Lari terus tanpa merubah kecepatan hingga melewati garis finish

c. Kepala melihat garis finish

d. Menjatuhkan salah satu tangan kedepan

Jawaban d

35.Aba-aba lari jarak pendek adalah....

a. Siap – Ya

b. Bersedia – Awas - Ya

c. Bersedia- Siap – Ya

d. Awas – Ya

Jawaban c

36.Sikap kepalan pada saat melakukan start jongkok adalah :

a. Dikepalkan

b. Seluruh telapak menyentuh tanah

c. Ibu jari dan ke empat jari tangan membentuk huruf V terbalik

d. Kelima jari tangan diregangkan

Jawaban c

37.Yang dimaksud dengan chrauching start adalah

a. Start berdiri

b. Start pendek

c. Start melayang

d. Start jongkok

Jawaban b

38. Tumpuan kaki pada lari cepat pada bagian….

a. Luar

b. Tumit

c. Belakang

d. Ujung

Jawaban d

39.Letakkan tangan selebar bahu jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba …..

a. Persiapan awal

b. Bersedia

c. Siap

d. Ya

Jawaban b

40. Segera menolak dan meluncur kedepan seolah olah seperti anak panah lepas dari busurnya adalah saat aba aba ....

        a.  bersedia

        b.  siap

        c.  mulai

        d.   yak

Jawaban d