



UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA KEC. PUCANGLABAN
UJIAN SEKOLAH YANG DISELENGGARAKAN
SATUAN PENDIDIKAN (USP) SD
SD NEGERI PUCANGLABAN 5

TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran : PJOK
Hari : RABU
Tanggal : 3 Juni 2021
Waktu : (120 Menit)

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang kamu anggap benar!

1. Perhatikan tabel berikut!

A.	B	C	D
Sepak bola	Soft ball	Voli	Basket
Bola voli	Kasti	Sepak takraw	Polo air
Bulu tangkis	Rounders	Bola tangan	Kasti

Pada tabel di atas yang termasuk ke dalam kelompok permainan bola kecil, adalah

- A. Sepak bola, bola voli, bulutangkis
- B. Soft ball, kasti, rounders
- C. Voli, sepak takraw, bola tangan
- D. Basket, polo air, kasti

2. Perhatikan urutan gerakan berikut!

- 1) Awalan
- 2) Melayang
- 3) Menolak
- 4) Mendarat

Urutan gerakan melompat yang benar adalah

- A. 1,2,3,4
- B. 1,3,2,4
- C. 1,4,3,2
- D. 3.1,2,4

3. Gambar disamping merupakan gerakan kuda – kuda

- A. Belakang
- B. Depan
- C. Samping
- D. Tengah



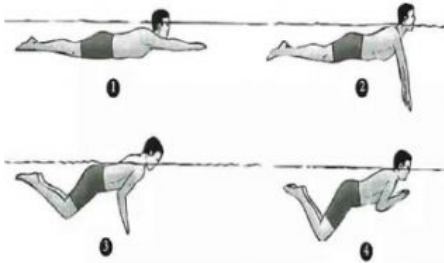
4. Perhatikan tabel berikut !

1	2	3	4
Push up	Skipping	Pull up	Sprint

Dari tabel di atas, yang merupakan bentuk latihan kekuatan adalah

- A. 1, 2

- B. 1, 3
 - C. 2, 3
 - D. 3, 4
5. Bagian tubuh yang mengenai matras pertama kali pada saat melakukan gerakan mengguling ke depan pada senam lantai adalah
- A. Kepala
 - B. Kaki
 - C. Punggung
 - D. Tangan
6. Di bawah ini yang merupakan salah satu contoh senam irama adalah senam
- A. Eraubik
 - B. Lantai
 - C. Meroda
 - D. Salto
7. Perhatikan gambar berikut !



- Pada gambar di atas, yang merupakan urutan gerakan renang gaya dada adalah
- A. 2,1,3,4
 - B. 1,2,4,3
 - C. 1,3,4,2
 - D. 1,2,3,4
8. Perhatikan gambar!

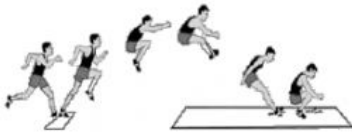


- Perilaku terpuji pada gambar di atas ditunjukkan oleh nomor
- A. 1,2
 - B. 1,3
 - C. 2,3
 - D. 2,4
9. Arah pantulan bola basket yang dilempar dengan cara cest pass, adalah
- A. Menyusur lantai
 - B. Setinggi dada
 - C. Setinggi kepala

- D. Setinggi lutut
10. Dalam bermain rounders pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Akan tetapi, bila pukulan pertama atau kedua sudah baik/betul maka ia harus lari ke base atau tempat hinggap. Seorang pemukul telah mengayunkan pukulannya, atas lambungan yang benar, sehingga pemain tersebut harus berlari ke base
- A. 1
B. 2
C. 3
D. 5
11. Perhatikan tabel berikut :

Kombinasi gerak lari		
Lari ke depan	Lari ke belakang	Lari ke samping kanan dan kiri

- Gerak lari pada tabel tersebut di atas bertujuan untuk meningkatkan
- A. Kelenturan
B. Kelincahan
C. Keseimbangan
D. Kekuatan
12. Perhatikan gambar berikut!



- Gambar di atas adalah teknik gerakan lompat jauh yang tepat yaitu
- A. Awalan, melayang, menolak, mendarat
B. Awalan, mendarat, menolak melayang
C. Awalan, menolak, melayang, mendarat
D. Awalan, menolak, mendarat, melayang
13. Perhatikan tabel berikut!

Gerak langkah			
1	2	3	4
Ke belakang	Ke kiri	Ke depan	Ingsutan

- Berdasarkan tabel di atas, yang merupakan gerak langkah dilihat dari cara melaksanakannya adalah nomor
- A. 1
B. 2
C. 3
D. 4
14. Perhatikan gambar!



- Gerakan tendangan pada pencak silat seperti gambar di atas, bertujuan untuk melakukan ...
- A. Elakan
B. Hindaran
C. Serangan
D. Tangkisan

15. Berikut merupakan latihan yang baik untuk melatih daya tahan jantung bagi peserta didik kelas 6 adalah

- A. Barbel
- B. Interval training
- C. Marathon
- D. Speed play

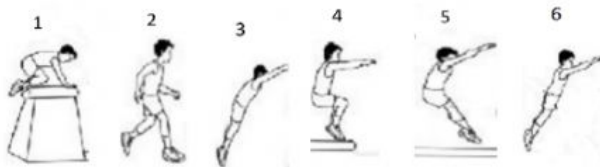
16. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Roll depan	Sikap lilin	Push-up	Meroda

Yang termasuk pola gerak dominan lokomotor dalam aktivitas senam....

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

17. Perhatikan gambar berikut !



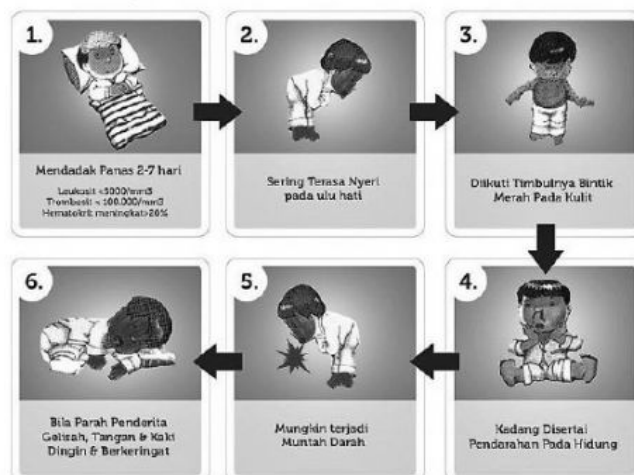
Urutan gambar lompat kangkang di atas yang benar adalah...

- A. 1,2,3,4,5,6
- B. 2,3,1,6,5,4
- C. 2,6,3,1,4,5
- D. 6,5,4,3,2,1

18. Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Adalah gerakan renang gaya...

- A. Bebas
- B. Dada
- C. Kupu
- D. Punggung

19. Perhatikan gambar berikut !



Gambar di samping menunjukkan gejala...

- A. Diare
- B. DBD (Demam Berdarah Dengue)

- C. TBC (Ttuberkulosis)
D. Asma
20. Berikut merupakan teknik dasar bermain bola basket adalah...
- A. Passing, dribbling, shooting, pivot, rebound
B. Passing, dribbling, shooting, smash, pivot
C. Shooting, pivot, rebound, servis, passing
D. Shooting, pivot, rebound, dribbling, block
21. Perhatikan gambar berikut !



- Gambar di atas menunjukkan teknik...
- A. Over head pass
B. Bounce pass
C. Chest pass
D. Pivot
22. Tendangan yang didapatkan atau dilakukan ketika tim lawan melakukan pelanggaran diluar kotak pinalti tim bertahan. Jadi tendangan ini merupakan hadiah dari pelanggaran yang dilakukan oleh lawan adalah...
- A. Free kick
B. Pinalty
C. Corner kick
D. Fairplay
23. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Pukulan lob	Pukulan forehand	Pukulan backhand	Pukulan smash

- Teknik di atas terdapat pada permainan
- A. Bulutangkis
B. Kasti
C. Rounders
D. Tennis meja
24. Gerak dasar yang membedakan antara permainan gobak sodor dan tapak gunung adalah ...
- A. Gobak sodor = berlari, tapak gunung = lompat
B. Gobak sodor = lempar, tapak gunung = berlari
C. Gobak sodor = lompat, tapak gunung = lari
D. Gobak sodor = melayang, tapak gunung = lari
25. Perhatikan tabel berikut !

1	2	3	4
Eka melempar turbo dengan posisi siku ditekuk	Eka melempar turbo dengan posisi siku lurus	Edo melempar turbo dengan cara 3 jari memegang turbo	Edo melempar turbo dengan cara 4 jari memegang turbo

- Teknik lempar roket/turbo yang hasilnya baik, diunjukkan dengan nomor ...
- A. 1
B. 2

C. 3

D. 4

26. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Tendangan	Langkah	Guntingan pinggul	Kuncian kaki

Pada tabel diatas yang merupakan gerak lokomotor seni bela diri adalah

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

27. Perhatikan gambar berikut!



Gambar yang menunjukkan tendangan lurus adalah nomor...

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

28. Tujuan dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk ...

A. Meningkatkan daya tahan tubuh

B. Meningkatkan kecepatan

C. Meningkatkan kekuatan otot

D. Meningkatkan kelenturan persendian

29. Latihan yang dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan

A. Kekuatan

B. Kelelahan

C. Kepintaran

D. Kesehatan

30. Agus berlatih gerakan lari zig-zag di lapangan olahraga berulang kali dengan semangat. Latihan tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan

A. Kekuatan

B. Kelenturan

C. Kelincahan

D. Keseimbangan

31. Perhatikan gambar berikut !



Sikap awal roll depan adalah ...

A. Berdiri

B. Duduk

C. Jongkok

D. Terlentang

32. Tujuan dari melakukan gerakan senam adalah ...

A. Membentuk keindahan jasmani

B. Melatih kesabaran

C. Mengecilkan betis

D. Menggemukkan badan

33. Bacalah tahapan gerak berikut!

Ujian Sekolah yang Diselenggarakan Satuan Pendidikan (USP) Tahun 2020/2021 PJOK Halaman 6

- 1) Tempelkan dagu didada, lalu jatuhkan badan
 - 2) Berdiri tegak, tangan diangkat ke atas
 - 3) Jongkok tangan lurus kedepan dan jaga keseimbangan
 - 4) Turunkan tangan, lalu menyentuh matras
 - 5) Putarkan badan kedepan
 - 6) Berdiri kembali
- Tahapan gerakan berguling ke depan yang benar ditunjukkan dengan urutan nomor
- A. 1, 2, 3, 4, 5, 6
 - B. 2, 1, 4, 5, 3, 6
 - C. 2, 4, 1, 5, 3, 6
 - D. 6, 5, 4, 3, 2, 1
34. Bacalah tahapan gerak berikut!
- 1) Berdiri dengan sikap tegak rilex
 - 2) Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri
 - 3) Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan
 - 4) Lanjutkan kedua kaki rapat, dan kembali ke point "1" Dan seterusnya.
- Bacaan di atas menunjukan tahapan melakukan gerakan langkah
- A. Awalan
 - B. Biasa
 - C. Panjang
 - D. Rapat
35. Berikut adalah tahap melakukan langkah biasa:
- 1) Berdiri dengan tegak rilex
 - 2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping
 - 3)
 - 4) Lanjutkan dengan melangkahkan kaki kiri secara bergantian
- Kalimat yang tepat untuk melengkapi point nomor 3 adalah
- A. Langkahkan kaki kiri ke depan lalu melompat
 - B. Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan tumit
 - C. Langkahkan kaki kanan ke depan lalu melompat
 - D. Langkahkan kaki kanan ke depan lalu jongkok
36. Saat melakukan renang gaya punggung posisi tubuh yang benar adalah
- A. Telungkup
 - B. Terlentang
 - C. Miring kiri
 - D. Miring kanan
37. Bacalah tahapan gerak berikut!
- 1) Gerakan tangan dimulai dengan posisi satu tangan lurus di atas kepala yang kemudian dikayuh kebelakang menuju pinggang
 - 2) Kombinasikan gerakan kaki tangan dan gerakan untuk mengambil nafas
 - 3) Gerakan tangan dimulai dengan posisi satu tangan lurus di atas kepala yang kemudian dikayuh ke belakang menuju pinggang
 - 4) Lakukan seterusnya
- Tahapan melakukan gerakan renang gaya punggung yang benar di tunjukkan dengan nomor....
- A. 1, 2, 3, 4
 - B. 1, 3, 2, 4
 - C. 2, 3, 4, 1
 - D. 2, 4, 3, 1

38. Andi pergi berkemah selama 3 hari, tetapi andi hanya membawa 1 pakaian dalam. Jika dalam 3 hari andi hanya menggunakan 1 celana dalam, makayang akan terjadi pada alat reproduksi Andi adalah
- A. Bersih
 - B. Gatal
 - C. Halus
 - D. Lembut
39. Manfaat dari menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. Terhindar dari virus dan kuman penyakit
 - B. Mudah terkena penyakit
 - C. Menjadi semakin kuat
 - D. Tidak mudah lapar
40. Bacalah pernyataan berikut!
- 1) Memakai celana dalam dengan bahan yang menyerap keringat
 - 2) Setelah buang air kecil, alat kemaluan tidak di bersihkan
 - 3) Membersihkan kemaluan dengan handuk yang lembut, kering dan bersih
 - 4) Pakaian dalam diganti 2 hari sekali
- Dari pernyataan diatas cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang benar adalah
- A. 1 dan 3
 - B. 2 dan 3
 - C. 3 dan 1
 - D. 4 dan 2