DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

SOAL UTAMA

PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Sekolah : SD/MI
Hari/Tanggal :
Waktu : 90 Menit
NAMA :

PETUNJUK UMUM

1. Laporkan kepada pengawas Ujian bila terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
2. Jumlah soal 40 Pilihan Ganda 5 Essai
3. Dahulukan mengerjakan soal yang anda anggap mudah
4. Apabila ada jawaban yang anda angap salah dan ingin memperbaikinya, berilingkaran jawaban yang salah kemudian berita dan silang jawaban yang benar

   Contoh :

   A ~~B~~ C D

   Setelah diperbaiki menjadi :

   A (B) C ~~D~~

5. Mintalah kertas kepada pengawas bila diperlukan
6. Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas Ujian

PETUNJUK UMUM

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang telah disediakan
2. Pilih huruf A, B, C, atau D di bawah ini dengan tepat
3. Setelah usai serahkan pekerjaanan dan kepada pengawas Ujian

LIVEWORKSHEETS

1. Perhatikan gambar berikut !



Gerakan manupulatif yang terdapat pada gambar diatas adalah…

a. Passing atas
b. Passing bawah
c. Servis
d. Smash

2. Perhatikan tabel berikut!

A	B	C	D
Sepak bola	Soft Ball	Voli	Basket
Bola Voly	Kasti	Sepak Takraw	Polo Air
Bulu Tangkis	Rounders	Bola Tangan	Kasti

Pada tabel diatas yang termasuk ke dalam kelompok permainan bola kecil adalah …

a. Sepak bola, bola voli, bulu tangkis
b. Soft ball, kasti, rounders
c. Voli, sepak takraw, bola tangan
d. Basket, polo air, kasti

3. Perhatikan urutan berikut!
   1) Awalan
   2) Melayang
   3) Menolak
   4) Mendarat

Urutan gerakan melompat adalah …

a. 1, 2, 3, 4
b. 1, 3, 2, 4
c. 1, 4, 3, 2
d. 1, 2, 4, 3

4. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar diatas adalah gerakan kuda-kuda…

a. Belakang
b. Depan
c. Samping
d. Tengah

5. Perhatikan tabelberikut!

1	2	3	4
Push up	Skipping	Pull up	Sprint

Dari tabel diatas yang merupakan bentuk latihan kekuatan adalah …

a. 1 dan 2
b. 1 dan 3
c. 2 dan 3
d. 3 dan 4

LIVEWORKSHEETS

6. Bagian tubuh yang mengenai matras pertama kali pada saat melakukan gerakan mengguling kedepan pada senam lantai adalah ...
   a. Kepala
   b. Kaki
   c. Punggung
   d. Tangan
7. Dibawah ini yang merupakan salah satu contoh senam irama adalah senam...
   a. Eraubik
   b. Lantai
   c. Meroda
   d. Salto
8. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar diatas yang merupakan urutan renang gaya dada adalah...

   a. 2, 1, 3, 4
   b. 1, 2, 4, 3
   c. 1, 3, 4, 2
   d. 1, 2, 3, 4

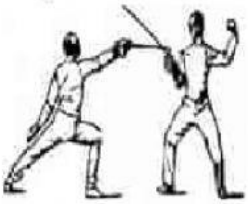
9. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar diatas peserta didik sedang mengalami jatuh pada saat berolahraga. Hingga lututnya lecet dan berdarah. Guru menyuruh salah satu peserta didik untuk memberikan pertolongan kepada temannya tersebut, tindakan yang paling tepat adalah ...
   a. Membersihkan dengan air dingin dengan kapas dan mengompres dengan air dingin
   b. Membersihkan dengan air dingin dengan kapas dan mengompres dengan air panas
   c. Memb ersihkan dengan cairan alkohol, memberi betadine, dan menutup dengan plester/kasa steril
   d. Membersihkan dengan cairan alkohol, menutup dengan kasa steril atau plester, lalu mengompres

10. Perhatikan gambar dibawah ini !

1)



2)



3)



4)



Pada gambar di atas prmainan rounders di tunjukkan oleh nomor...

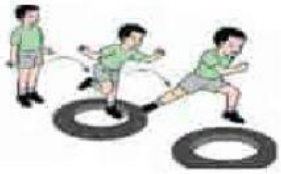
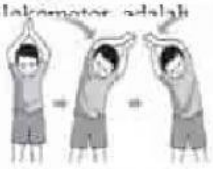
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4

11. .



Pada gambar disamping adalah kombinasi gerak berjalan...
   a. Di tempat
   b. Kesamping
   c. Maju
   d. Mundur

LIVEWORKSHEETS

12. Posisi kaki dibuka selebar bahu, badan membungkuk dan ke dua lengan digerakkan ke depan dan kebelakang adalah gerakan ...
    a. Membungkuk dan mengayunkan badan
    b. Membungkuk dan mengayunkan kaki
    c. Membungkuk dan mengayunkan kepala
    d. Membungkuk dan mengayunkan lengan
13. Arah pantulan bola basket yang di lempar dengan cara cest pass, adalah…
    a. Menyusur lantai
    b. Setinggi dada
    c. Setinggi kepala
    d. Setinggi lutut
14. Pada gambar dibawah ini yang merupakan gambar gerakan non lokomotor, adalah
    a. 
    b. 
    c. 
    d. 

15. Dalam bermain rounders pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali . Akan tetapi, apabila pukulan pertama atau kedua sudah baik / betul maka ia harus lari ke base atau tempat hinggap. Seorang pemukul telah mengayunkan pukulannya,atas lambungannya yang benar, sehingga pemain tersebut harus berlari ke base…
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d. 4
16. Perhatikan tabel berikut!

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

    Pada tabel diatas, bertujuan untuk meningkatkan ...
    a. Kelenturan
    b. Kelincahan
    c. Keseimbangan
    d. Kekuatan
17. Perhatikan gambar dibawah ini!



    Gambar diatas adalah teknik lompat jauh yang benar adalah...
    a. Awalan, melayang, menolak, mendarat
    b. Awalan, mendarat, menolak melayang
    c. Awalan, menoilak, melayang, mendarat
    d. Awalan, menolak, mendarat, melayang
18. Perhatikan tabel berikut!

Gerak langkah			
1	2	3	4
Ke belakang	Ke kirl	ke depan	Ingsutan

    Pada tabel diatas yang merupakan gerak langkah dilihat dari cara melaksanakannya adalah nomor ...
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d.4

LIVEWORKSHEETS

19. Perhatikan gambar dibawah ini!



Pada gambar diatas melakukan tendangan samping dalam pencak silat hal tersebut bertujuan untuk melakukan ...

a. Elakan
b. Hindaran
c. Serangan
d. Tangkisan

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

a. Babel
b. Interval training
c. Marathon
d. Speed play

21. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Roll Depan	Sikap Lilin	Push Up	Meroda

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

a. 1 dan 2
b. 2 dan 2
c. 3 dan 4
d. 1 dan 4

22.



Gambar di atas adalah gambar lompat...

a. Jauh
b. Kangkang
c. Tinggi
d. Indah

23. P[illegible]vah ini!



Gambar diatas menunjukkan gerakan ...

a. Melangkah dan melipat lengan
b. Melangkah dan memutar lengan
c. Melangkah dan mengayunkan lengan
d. Melangkah dan memutar kepala

24. Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua bela lengan secara digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua bela kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah adalah gerakan gaya...

a. Bebas
b. Dada
c. Kupu-kupu
d. Punggung

25.

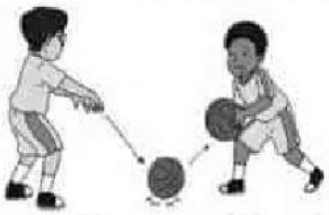


Gambar disamping menunjukkan gejala ...

a. Diare
b. DBD (Demam Berdarah Dengue)
c. TBC (Tubercolosis)
d. Asma

LIVEWORKSHEETS

26. Berikut merupakan tehnik dasar bermain bola basket adalah...
    a. Passing, Dribbling, Shooting, Pivot, Rebound
    b. Passing, Dribbling, Shooting, Smashg, Pivot
    c. Shooting, Pivot, Reboung, Service, Passing
    d. Shooting, Pivot, Rebound, Dribbling, Block

27. 

Gambar di atas menunjukkan tehnik dalam permainan basket yaitu tehnik...

a. Over Head Pass
b. Bounce Pass
c. Chest Past
d. Pivot

28. Tendangan yang didapatkan atau dilakukan ketika tim lawan melakukan pelanggaran di luar kotak pinalti tim bertahan. Jadi tendangan ini merupakan hadia dari pelanggaran yang dilakukan oleh lawan adalah...
    a. Free kick
    b. Pinalty
    c. Comer kick
    d. Fairplay

29. Perhatikan tabel berikut!

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

Tehnik diatas terdapat pada permainan ...

a. Bulu tangkis
b. Kasti
c. Rounders
d. Tenis meja

30. Perhatikan gambar!

1	2	3	4
			

Perhatikan gambar diatas, alat untuk olahraga tenis meja ditunjukkan pada nomor ...

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4

31. Gerakan dasar yng 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

32. Tehnik lempar roket/turbon yang hasilnya baik, ditunjukkan dengan nomor...

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 turbu	Edo melempar turbo dengan cara 4 jari memegang turbo

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4

LIVEWORKSHEETS

33. Perhatikan tabel berikut!

1	Tendangan
2	Langkah
3	Guntungan pinggul
4	Kuncian kaki

Pada tabel diatas yang merupakan gerak lokomotor seni bela diri adalah…

a. 1 c. 3
b. 2 d. 4

34. Bacalah!

1) Sikap pasang kuda-kuda
2) Lalu tangan kanan memukul ke arah depan, diakhiri posisi siap
3) Kaki ditendangkan ke arah depan
4) Kaki ditarik ke posisi awal, lalu diletakkan di lantai
5) Angkat kaki kanan setinggi dada, dengan posisi tangan siap didepan dada bantingan

Urutan melakukan variasi dan kombinasi gerakan tendangan dan pukulan dengan tepat ditunjukkan nomor…

a. 1, 2, 3, 4, 5 c. 1, 5, 3, 4, 2
b. 1, 3, 2, 4, 5 d. 2, 3, 4, 5, 1

35. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar di atas yang menunjukkan tendangan lurus adalah nomor….

a. 1 c. 3
b. 2 d. 4

36. Tujuan dari latihan kebugaran jasmani adalah…

a. Meningkatkan daya tahan tubuh c. Meningkatkan kekuatan otot
b. Menigkatkan kecepatan d. Meningkatkan kelenturan sendi

37. Latihan yang dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan…

a. Kekuatan c. Kepintaran
b. Kelelahan d. Kesehatan

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

a. Kekuatan c. Kelincahan
b. Kelenturan d. Kesehatan

39. Perhatikan gambar dibawah ini !



Sikap awal roll depan adalah…

a. Berdiri
b. Duduk
c. Jongkok
d. Terlentang

40. Tujuan dari m elakukan gerak senam adalah…

a. Membentuk keindahan jasmani
b. Melatih kesabaran
c. Mengecilkan betis
d. Menggemukkan badan

LIVEWORKSHEETS