PEMERINTAH KABUPATEN BONE
DINAS PENDIDIKAN
KKG GUGUS I
KECAMATAN CENRANA

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER

(SAS)

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Kelas/Semester	:V (Lima)/ I (satu)
Nama	:	Alokasi Waktu	: 90 Menit

A. PETUNJUK UMUM

1. Tulislah terlebih dahulu nama, dan kelas pada lembar jawaban!
2. Jika terdapat soal yang kurang jelas tulisannya, laporkan hal tersebut pada pengawas/guru!
3. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab!
4. Dahulukan menjawab soal-soal yang kamu anggap lebih mudah!
5. Periksa pekerjaanmu sebelum menyerahkan kepada pengawas/guru!

B. PETUNJUK KHUSUS

I. PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (x) pada huruf a,b,c,atau d di depan jawaban yang paling tepat

1. Pengertian dari gerak nonlokomotor adalah ....
   A. Gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat
   B. Gerak yang dilakukam dengan tidak berpindah tempat
   C. Gerak yang dilakukan dengan ayunan lengan
   D. Gerak yang dilakukan secara beregu

2. Dalam permainan sepak bola, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah ....
   A. menendang bola
   B. menggiring bola
   C. menekuk lutut
   D. berlari ke gawang

3. Perhatikan gambar berikut!

Gerakan menghentikan bola dengan cara seperti tampak pada gambar adalah. . . .

   A. menghentikan bola dengan telapak kaki
   B. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
   C. menahan bola dengan meredam kecepatannya
   D. menghentikan bola dengan punggung kaki

4. Afdal berlari dan menendang bola kepada teman. Kombinasi gerak yang dilakukan Afdal adalah . . . .
   A. nonlokomotor; manipulatif
   B. nonlokomotor; lokomotor
   C. lokomotor; nonlokomotor
   D. lokomotor; manipulatif

LIVEWORKSHEETS

5.

Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk . . . .

A. menghasilkan nilai bagi regu
B. mengawali serangan kepada tim lawan
C. menghadang pukulan serangan dari lawan
D. mengoper bola kepada teman

6. Over Head adalah salah satu teknik mengoper bola. Dalam permaian bola basket lemparan tersebut juga disebut ....
A. Mengoper bola lurus sejajar dengan dada
B. Mengoper bola dengan memantulkan bola ke tanah
C. Mengoper bola di atas kepala
D. Mengoper bola dari belakang kepala

7. Kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket adalah . . . .
A. menekuk lutut sambil memantulkan bola
B. berlari sambil memantulkan bola
C. menjaga pergerakan pemain lawan
D. berdiri sambil memegang bola

8. Permaian bola kasti di mainkan oleh dua regu disebut ....
A. Regu siaga dan regu pemukul
B. Regu penyerang dan regu bertahan
C. Regu pemukul dan regu penjaga
D. Regu depan dan regu belakang

9. Kombinasi gerakan nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kasti adalah ....
A. Melempar dan memukul bola
B. Menangkap dan melempar bola dengan berlari
C. Sikap siaga dan berlari
D. Memukul bola dan berlari

10. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam permaianan bola kasti adalah ....
A. Berlari
B. Menendang
C. Menangkap
D. Memukul

11. Permainan kasti termasuk dalam jenis permainan ....
A. Permainan bola sedang
B. Permainan bola kecil
C. Permainan bola besar
D. Permainan bola ganda

12. Jumlah pemain dalam satu regu permainan bola kasti adalah ....
A. 6 orang
B. 10 orang
C. 11 orang

LIVEWORKSHEETS

D. 12 0rang

13. Perhatikan langkah-langkah berikut!
    a. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
    b. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
    c. Lepaskan bola agar melambung ke atas.

Langkah tersebut merupakan gerakan dasar ....

A. memukul bola
B. lemparan bola atas
C. lemparan bola bawah
D. menangkap bola atas

14. Perhatikan gerak berikut !
    1. Memegang bola dan melempar bola.
    2. Memukul bola dan berlari.
    3. Menangkap bola dan memegang bola.
    4. Melempar bola dan berlari.

Kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor pada permainan rounders ditunjukkan oleh angka ....

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

15. Teknik dalam melakukan tumpuan yang benar pada lompat jauh dengan menggunakan kaki ....
    A. Kaki terkuat
    B. Satu kaki
    C. Kaki kanan
    D. Kaki kiri

16. Tahapan dalam melaksanakan lompat jauh dengan awalan yang benar adalah ....
    A. Awalan, bertumpu, melayang di udara dan mendarat
    B. Berjalan, berlari, dan melompat
    C. Berlari, melayang di udara dan mendarat
    D. Berlari, melayang dan mendarat dengan kedua kaki

17.

    Pada gambar di atas menampilkan seorang yang sedang melakukan lompat jauh dengan gaya ....
    A. Gaya gunting
    B. Menggantung
    C. Gaya berjalan diudara
    D. Jongkok

18. Salah satu tahapan dalam lompat jauh adalah awalan. Saat melakukan awalan dalam lompat jauh gerakan yang terjadi adalah ....
    A. Gerak lokomotor
    B. Gerak nonlokomotor
    C. Gerak manipulatif
    D. Gerak tidak berpindah tempat

19. Tempat mendarat dalam lompat jauh disebut ....
    A. Bak lompatan
    B. Peti lompat
    C. Titik tumpuan
    D. Gundukan pasir

LIVEWORKSHEETS

20. Tahapan pelaksanaan lempar turbu yang benar adalah ....
   A. Berlari, bertumpu, dan melempar
   B. Awalan, tolakan, dam gerakan ikutan
   C. Berlari, bersiap dan melempar
   D. Berjalan, berlari dan melompat

21. Modifikasi dari lempar lembing yang merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang atletik untuk tingkat sekolah dasar disebut ....
   A. Lempar tombak
   B. Lempar cakram
   C. Lempar turbo
   D. Lempar peluru

22.

Gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda . . . .

   A. depan
   B. tengah
   C. depan
   D. silang belakang

23. Pencak silat adalah olahraga asli yang berasal dari negara ....
   A. China
   B. Indonesia
   C. Malaysia
   D. Thailand

24. Tujuan utama mengenal bela diri pencak silat sejak usia dini adalah ....
   A. Menambah rasa percaya diri
   B. Sebagai keterampilan didalam membantu teman dalam tauran
   C. Agar terlihat jagoan didepan teman
   D. Untuk memberikan rasa aman dalam bergaul

25. Gerakan memindahkan posisi tubuh dalam menghindari serangan lawan dalam pencak silat disebut ....
   A. Elakan
   B. Serangan
   C. Bertahan
   D. Tangkisan

26. Berikut ini pengertian dari kuda-kuda dalam silat yang benar adalah ....
   A. Posisi kaki tertentu sebagai sikap dasar tumpuan untuk melakukan sikap bela serang dan memperkokoh posisi tubuh.
   B. Kemampuan posisi kaki dalam menjangkau lawan saat menyerang
   C. Posisi badan dalam melakukan elakan dan serangan dalam pertandingan silat
   D. Penempatan posisi badan didepan dan dibelakang dalam posisi bertahan

27. Pola langkah berbentuk seperti mata gergaji dalam pencak silat disebut pola . . . .
   A. huruf U
   B. huruf S

LIVEWORKSHEETS

C. segitiga
D. Zig-zag

28. Perhatikan pernyataan berikut!
1. Memperkuat pijakan saat menyerang.
2. Memindahkan sasaran serangan lawan.
3. Menahan serangan lawan agar tidak mudah jatuh.
4. Mengelabui lawan agar mudah diserang.

Fungsi kuda-kuda dalam pencak silat ditunjukkan oleh angka ....

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

29. Salah satu contoh latihan yang bisa dilakukan untuk melatih daya tahan jantung adalah ....
A. Lari zig-zag
B. Push-up
C. Lari jarak jauh
D. Pul-up

30. Jenis latihan olahraga yang menggunakan tali adalah ....
A. Interval training
B. Jogging
C. Skipping
D. Fatlek

31.

Jenis latihan kebugaran jasmani seperti gambar di atas adalah gerakan shit-up yang bertujuan untuk ....
A. Melatih kekuatan otot paha
B. Melatih kekuatan otot lengan
C. Melatih kekuatan otot leher
D. Melatih kekuatan otot perut

32. Latihan kebugaran yang dilakukan dengan seseorang harus melewati beberapa jenis pos tes kebugaran jasmani dengan urutan dan durasi waktu yang ditentukan ....
A. Latihan sirkuit (sirkuit Training)
B. Latihan kekuatan
C. Latihan interval training
D. Lari fartlek

33. Jantung adalah salah satu organ yang sangat penting dalam tubuh manusia. Fungsi utama dari jantung adalah ....
A. Menyaring zat-zat berbahaya dalam darah dan dikeluarkan lewat air seni
B. Menghirup udara dan mengeluarkan karbon dioksida
C. Mengangkat sari-sari makanan keseluruh tubuh dalam pencernaan

LIVEWORKSHEETS

D. Memompa darah keseluruh tubuh

34. perhatikan pernyataan berikut !
    1. Mengontrol kadar gula dan darah
    2. Menjaga tekanan darah tetap rendah.
    3. Meninggikan kadar lemak dalam darah.
    4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot.

    Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka . . . .

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

35. Akbar akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Akbar melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar . . . .
    A. mampu berlari lebih lama
    B. terhindar dari cedera dan kram otot
    C. tidak cepat mengalami kelelahan
    D. melakukan pengaturan napas dengan tepat

II. URAIAN

Kerjakanlah soal berikut dengan jawaban yang paling tepat !

36. Jelaskan pengertian dari gerak lokomotor dan manipulatif dan tuliskan contohnya !
37. Tuliskan tiga jenis permainan olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar !
38. Tuliskan tiga jenis permainan olahraga yang termasuk dalam permainan bola kecil !
39. Tuliskan enam jenis pola langkah dalam pencak silat !
40. Tuliskan lima komponen kebugaran jasmani !

Selamat Bekerja

LIVEWORKSHEETS