



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
KURIKULUM MERDEKA
SEKOLAH DASAR TAHUN PELAJARAN 2024/2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : V (Lima) /I (Satu)
Hari/ Tanggal :
Waktu :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C atau D di depan jawaban yang benar!

1. Berikut yang merupakan contoh gerak lokomotor dalam permainan sepak bola adalah
 - a. berlari
 - b. menendang bola
 - c. menyundul bola
 - d. menggiring bola
2. Pada saat menendang bola dengan kaki bagian dalam, perkenaan kaki harus
 - a. tepat di tengah-tengah bola
 - b. pada bagian samping bola
 - c. kaki diayunkan ke depan
 - d. pada bagian atas bola
3. Cara menggiring bola atau *dribbling* terbagi menjadi 3, yaitu
 - a. menggiring dengan kaki dalam, luar, dan ujung kaki
 - b. menggiring dengan kaki luar, dalam, dan telapak kaki
 - c. menggiring dengan kaki luar, dalam, dan punggung kaki
 - d. menggiring dengan kaki dalam, tumit, dan kaki luar
4. Berikut ini yang **bukan** merupakan tujuan menggiring bola adalah
 - a. mendekati gawang
 - b. melewati lawan
 - c. menghambat permainan
 - d. mencetak gol
5. Setelah menendang bola, sikap akhir yang benar adalah
 - a. berat badan tetap di belakang
 - b. berat badan condong ke belakang
 - c. berat badan condong ke depan
 - d. berat badan ke samping kanan/kiri
6. Bagian tangan yang banyak menyentuh bola saat *passing* bawah adalah
 - a. telapak tangan
 - b. jari-jari tangan
 - c. punggung tangan
 - d. pergelangan tangan
7. Perhatikan gambar berikut!



Pada gambar di samping menunjukkan teknik dasar

- a. *passing* atas
 - b. *servis* atas
 - c. *passing* bawah
 - d. *servis* bawah
8. *Passing* atas dilakukan ketika bola setinggi
 - a. di atas kepala
 - b. di atas paha
 - c. di atas lutut
 - d. di atas pinggang
 9. Dalam permainan bola voli, pukulan awal sebagai tanda permainan bola voli adalah
 - a. *servis*
 - b. *smash*
 - c. *passing*
 - d. *block*
 10. Mengambil bola yang rendah pada permainan bola voli, sebaiknya menggunakan gerakan
 - a. *passing* atas
 - b. *passing* bawah
 - c. *servis*
 - d. *blocking*

11. Permainan bola voli diawali dengan melemparkan bola kemudian dipukul sekeras mungkin ke arah lapangan lawan, bola yang dihasilkan menukik tajam, maka yang harus dilakukan pemain lawan adalah
 - a. melakukan *passing* atas
 - b. melakukan *blocking*
 - c. melakukan *smash*
 - d. melakukan *passing* bawah
12. Berikut ini yang **bukan** termasuk variasi gerak dasar melempar bola pada permainan bola kasti adalah
 - a. gerak melempar bola lurus/ mendatar
 - b. gerak melempar bola melambung
 - c. gerak melempar bola rendah
 - d. gerak melempar bola ke atas
13. Tujuan utama dari permainan kasti adalah
 - a. menyundul bola ke gawang
 - b. menjaga bola agar tidak jatuh ke tanah
 - c. memukul bola dengan pemukul
 - d. mencetak poin dengan melewati area pertahanan regu lawan
14. Menangkap bola yang menggelundung adalah teknik menangkap bola yang
 - a. bergulir di tanah
 - b. datang dari atas
 - c. datang dari depan
 - d. datang dari samping
15. Seni beladiri tradisional khas Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerak dalam setiap jurusnya adalah
 - a. senam lantai
 - b. pencak silat
 - c. *aerobic*
 - d. loncat indah
16. Di bawah ini **bukan** teknik gerak dasar pencak silat adalah
 - a. teknik kuda-kuda
 - b. teknik tendangan
 - c. teknik tangkisan
 - d. teknik melompat
17. Teknik meluncurkan serangan yang dilakukan menggunakan kaki disebut
 - a. pukulan
 - b. tendangan
 - c. elakan
 - d. tangkisan
18. Dika sedang berlatih melakukan pukulan dengan kedua tangan. Dika sedang melakukan teknik pukulan
 - a. sanggah
 - b. samping
 - c. bandul
 - d. dorong
19. Pada saat melakukan start jalan cepat, posisi tubuh yang benar adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. badan condong kedepan dengan menumpu pada kaki depan
 - c. badan condong ke belakang
 - d. posisi membungkuk
20. Posisi tubuh yang baik pada saat memasuki *finish* di jalan cepat adalah
 - a. condongkan tubuh ke depan
 - b. bahu yang tegak
 - c. tubuh tegak
 - d. badan condong ke belakang
21. Lomba jalan cepat berpasangan dilakukan sebanyak ... orang.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
22. Tujuan dari permainan jalan cepat dengan bermain bola warna adalah
 - a. mengembangkan strategi berjalan cepat
 - b. meningkatkan ketepatan pengenalan warna
 - c. melatih kelincahan dan keseimbangan peserta
 - d. membangun komunikasi antar peserta

23. Berikut yang merupakan tahapan gerakan dalam jalan cepat adalah
 - a. gerakan start, gerakan tangan, gerakan finish
 - b. gerakan start, gerakan kaki, gerakan finish
 - c. gerakan start, gerakan badan, gerakan finish
 - d. gerakan start, jalan cepat, gerakan finish
24. Dalam jalan cepat 100 meter, peserta harus
 - a. mencapai kecepatan maksimal dalam setiap langkah
 - b. menjalankan jarak secepat mungkin tanpa memperhatikan teknik
 - c. mengatur kecepatan yang lebih rendah namun tetap cepat dan konsisten
 - d. melakukan gerakan lompatan setiap beberapa langkah
25. Tujuan dari gerak start dalam lari jarak pendek adalah
 - a. untuk mendapatkan dorongan awal yang kuat dan mengoptimalkan percepatan
 - b. untuk melepaskan otot – otot tubuh
 - c. untuk mengatur strategi pada saat perlombaan
 - d. untuk menarik perhatian penonton
26. Prinsip utama dalam lari jarak pendek adalah
 - a. berlari pada ujung kaki
 - b. menjaga punggung lurus
 - c. mempertahankan sikap tubuh yang condong ke depan
 - d. memberikan tumpuan yang kuat pada langkah terakhir
27. Prinsip dasar berlari cepat dengan langkah lebar adalah
 - a. melompat setinggi mungkin pada setiap Langkah
 - b. tubuh tetap rileks tidak kaku
 - c. pandangan ke belakang
 - d. berkonsentrasi pada langkah keras
28. Pada gerakan berlari *jogging* dengan mengangkat paha, pelari harus mengangkat satu kaki ke depan dengan sikap tubuh
 - a. condong ke depan
 - b. membungkukkan badan ke belakang
 - c. tegak dan pandangan ke depan
 - d. miring ke samping
29. Lari menempuh jarak 100 meter termasuk kategori jarak

a. pendek	c. menengah
b. jauh	d. marathon
30. *Jogging* adalah lari dengan kecepatan

a. kuat	c. santai
b. cepat	d. lemah
31. Lompat jauh termasuk cabang olahraga

a. atletik	c. bela diri
b. aquatic	d. angkat beban
32. Berikut yang **bukan** merupakan latihan gerakan dasar lompat jauh adalah

a. awalan	c. mendarat
b. melayang di udara	d. zig-zag
33. Gerakan melayang di udara dalam lompat jauh dimaksudkan untuk

a. menambah kecepatan lompatan	c. menjaga keseimbangan badan
b. memperpanjang jarak lompatan	d. mempersiapkan pendaratan

34. Berikut yang perlu dihindari dalam lompat jauh adalah....
- a. memperpendek langkah terakhir sebelum bertolak
 - b. menguasai gerak langkah dan ayunan
 - c. mencapai jangkauan gerak yang baik
 - d. melakukan tumpuan dengan kaki terkuat
35. Dalam melakukan lompatan, kita harus menggunakan kaki....
- a. terkuat
 - b. kanan
 - c. kiri
 - d. kedua kaki