

SOAL PENILAIAN HARIAN SEMESTER GENAP
SDN PASIRANGIN 04
T.P. 2025/2026

Nama lengkap (sesuai absen) :
Kelas : 5 (LIMA)
Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal :

A. Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan membawa bola dengan kaki dalam permainan sepak bola disebut
 - A. Passing
 - B. Shooting
 - C. Dribbling
 - D. Heading
2. Satu set permainan bola voli mencapai angka ...
 - A. 11 poin
 - B. 15 poin
 - C. 21 poin
 - D. 25 poin
3. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk
 - A. Membuat tubuh cepat lelah
 - B. Menghindari cedera
 - C. Menurunkan semangat
 - D. Membuat tubuh dingin
4. Pukulan keras dan menukik dalam bulu tangkis disebut
 - A. Servis
 - B. Passing
 - C. Smash
 - D. Lob

5. Permainan sepak bola berasal dari negara
- A. Jepang
 - B. Amerika Serikat
 - C. Indonesia
 - D. Inggris
6. Gerakan Sit up dapat melatih otot ...
- A. Kepala
 - B. Tangan
 - C. Kaki
 - D. Perut
7. Latihan sit up bertujuan melatih kekuatan otot
- A. Tangan
 - B. Kaki
 - C. Perut
 - D. Punggung
8. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah
- A. PBSI
 - B. PSSI
 - C. PERBASI
 - D. PASI
9. Gerakan menggantung dan mengayun termasuk aktivitas senam
- A. Irama
 - B. Lantai
 - C. Ketangkasan
 - D. Artistik
10. Berikut yang termasuk permainan bola kecil adalah
- A. Sepak bola
 - B. Bola voli
 - C. Bola basket
 - D. Bulu tangkis

11. Alat untuk memukul shuttlecock adalah

- A. Tongkat
- B. Net
- C. Raket
- D. Bola

12. Passing bawah pada bola voli digunakan untuk

- A. Menangkap bola
- B. Mengoper bola rendah
- C. Menendang bola
- D. Menyundul bola

13. Gerakan melangkah dan mengayun tangan mengikuti irama disebut senam

- A. Lantai
- B. Ketangkasan
- C. Irama
- D. Artistik

14. Sikap awal saat melakukan lari cepat adalah

- A. Berdiri
- B. Jongkok
- C. Duduk
- D. Tidur

15. Berikut ini yang termasuk latihan kelincahan adalah

- A. Push up
- B. Sit up
- C. Lari zig-zag
- D. Jalan santai

16. Pendinginan dilakukan setelah olahraga agar

- A. Tubuh cepat panas
- B. Otot rileks kembali
- C. Tubuh cepat lelah
- D. Napas berhenti

17. Gerakan memasukkan bola ke ring basket disebut
- A. Dribble
 - B. Passing
 - C. Shooting
 - D. Servis
18. Renang gaya bebas dilakukan dengan posisi badan
- A. Telentang
 - B. Miring
 - C. Tengkurap
 - D. Duduk
19. Dalam sepak bola, penjaga gawang disebut juga
- A. Bek
 - B. Kiper
 - C. Wasit
 - D. Penyerang
20. Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah start
- A. Berdiri
 - B. Jongkok
 - C. Melayang
 - D. Duduk
21. Senam lantai dilakukan di atas
- A. Pasir
 - B. Rumput
 - C. Matras
 - D. Keramik
22. Gerakan memantulkan bola ke lantai dalam basket disebut
- A. Passing
 - B. Shooting
 - C. Dribbling
 - D. Heading

23. Sikap tubuh yang benar saat berjalan adalah

- A. Membungkuk
- B. Tegak
- C. Menunduk
- D. Miring

24. Shuttlecock terbuat dari

- A. Plastik dan bulu angsa
- B. Kayu
- C. Besi
- D. Karet

25. Olahraga secara teratur dapat membuat tubuh menjadi

- A. Lemah
- B. Sakit
- C. Sehat dan bugar
- D. Cepat lelah

Selamat Mengerjakan!!