



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR

DINAS PENDIDIKAN

SDn No. 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Wawondula Kecamatan Towuti

SOAL ULANGAN AKHIR SEMESTER II

Mata Pelajaran : PJOK

Nama Siswa :

Kelas/Semester : V / 1

Nomor Absen :

Tahun Pelajaran : 2020 /2021

1. Sepak bola termasuk jenis olah raga ?
 - a. Atletik
 - b. Senam
 - c. Permainan bola besar
 - d. Prmainan bola kecil
2. Setiap regu sepak bola terdiri atas orang
 - a. 10
 - b. 11
 - c. 12
 - d. 13
3. Pukulan pertama dalam memulai permainan bla volley disebut
 - a. Operan
 - b. Smash
 - c. Servis
 - d. Loncat
4. Membawa bola memantul-mantulkannya ke lantai dalam permainan bola basket disebut
 - a. Passing
 - b. Dribbing
 - c. Pivot
 - d. Shooting
5. Menggiring bola dalam permainanan bola basket dengan cara
 - a. Memantul-mantulkan bola ke lantai
 - b. Melempar bola ke lantai
 - c. Memukul bola ke lantai
 - d. Menghadang bola
6. Permainan kasti dan rounders dilakukan secara
 - a. Perorangan
 - b. Ganda campuran
 - c. Beregu
 - d. Berpasangan
7. Teknik dasar dalam memukul permaina kasti adalah
 - a. Memukul bola
 - b. Menendang bola
 - c. Cara bernapas
 - d. Cara meloncat

8. Pemukul bola dalam permainan kasti dilakukan secara
a. Berurutan
b. Bebas
c. Berselang
d. Berbaris
9. Jumlah minimal pemain ronders setiap regu adalah
a. 6 orang
b. 7 orang
c. 8 orang
d. 9 orang
10. Lapangan rounders berbentuk
a. Persegi panjang
b. Segi lima beraturan
c. Kotak
d. Bulat
11. Atletik merupakan induk semua cabang
a. Olahraga
b. Permainan
c. Senam
d. Bela diri
12. Melempar termasuk olah raga
a. Atletik
b. Permaianan
c. Senam
d. Bela diri
13. Lompat melewati kardus untuk melatih
a. Kekuatan
b. Kelentukan
c. Keseimbangan
d. Daya tahan
14. Saat melempar pandangan mata ke
a. Atas
b. Bawah
c. Depan
d. Belakang
15. Badan codong ke belakang saat akan melakukan gerakan
a. Lompat
b. Loncat
c. Lari
d. Lempar
16. Suatu gerak terencana , terarah, terkoordinasidan terkendali dalam pencak silat disebut
a. Gerakan dasar pencak silat
b. Teknik dasar pencak silat
c. Strategi penak silat
d. Pola pencak silat
17. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan ujung kaki masih menyentuh lantai dinamakan

- a. Geseran
 - b. Lompatan
 - c. Langkah
 - d. loncatan
18. Untuk menghindari pukulan lawan , maka gerakan yang harus dilakukan adalah
- a. Mengelak
 - b. Menebas
 - c. Menangkis
 - d. Menghindar
19. Sikap dasar tumpuan untuk melakukan untuk melakukan gerakan bela serang disebut
- a. Sikap jengkang
 - b. Sikap kuda-kuda
 - c. Sikap kangkang
 - d. Sikap miring
20. Organisasi pencak silat di negara Indonesia dikenal dengan
- a. Perisai Diri
 - b. IPSI
 - c. BPSI
 - d. OPSI