



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
Kelas/Semester : V / 1
Tahun Pelajaran : 2020 /2021

Nama Siswa :
Nomor Absen :

1. Sepak bola termasuk jenis olah raga ?
 - a. Atletik
 - b. Senam
 - c. Permainan bola besar
 - d. Permainan bola kecil
2. Setiap regu sepak bola terdiri atas orang
 - a. 10
 - b. 11
 - c. 12
 - d. 13
3. Pukulan pertama dalam memulai permainan bola 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. Dribbling
 - c. Pivot
 - d. Shooting
5. Menggiring bola dalam permainan 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 permainan 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 ronders 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. Permainan
 - 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 condong 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. Langkah
 - b. Langkah kecil
 - c. Langkah lebar
 - d. Langkah lebar kecil

- 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 jengkal
 - 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