DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

SOAL UTAMA

PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SP SD NEGERI 264 WAWONDULA
UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Sekolah	: UPTD SDN 264 WAWONDULA
Hari/Tanggal	: Rabu, 15 Mei 2024
Waktu	: 90 Menit
Nama	:
Kelas	:

PETUNJUK UMUM

1. Jumlah soal 40 Pilihan Ganda
2. Laporkan kepada pengawas Ujian bila terdapat tulisan atau soal yang kuang jelas.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan menekan kolom jawaban yang telah disediakan
4. Dahulukan mengerjakan soal yang anda anggap mudah.
5. Periksalah pekerjaan anda sebelum dikirim
6. Setelah selesai tekan "Finish"

LIVEWORKSHEETS

A.PILIHAN GANDA

1. Cabang olahraga yang banyak digemari orang adalah….
   A. Basket
   B. Sepak bola
   C. Bola voli
   D. Berenang

2. Pemain inti dalam permainan sepak bola berjumlah….
   A. 8 orang
   B. 9 orang
   C. 10 orang
   D. 11 orang

3. Messi sedang bermain bola bersama anaknya.Messi menggiring bola dan menendang bola kepada anaknya.Kegiatan ini menunjukkan variasi gerak dasar….
   A. Lokomotor
   B. Non lokomotor
   C. Manipulatif
   D. Non manipulatif

4. Pukulan pertama untuk memulai permainan bola voli disebut pukulan….
   A. Block
   B. Smash
   C. Service
   D. Passing

5. Memukul bola dengan tajam pada permainan bola voli disebut….
   A. Service
   B. Smash
   C. Passing
   D. Block

6. Perhatikan gerakan dalam permainan bola voli berikut!
   Kedua kaki di buka selebar bahu.
   kemudian posisi kedua lutut di tekuk sedikit.
   kedua lengan lurus kedepan. kedua tangan dirapatkan. kedua lengan di ayunkan dari bawah ke atas.

LIVEWORKSHEETS

Keterangan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar….

A. Lokomotor
B. Manipulatif
C. Nonmanipulatif
D. Nonlokomotor

7. Jumlah pemain dalam cabang olahraga bola basket berjumlah …..

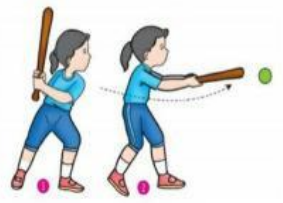
A. 4 orang
B. 7 orang
C. 10 orang
D. 5 orang

8. Berikut ini yang menunjukkan variasi gerak dasar dalam permainan kasti antaralain melempar, menangkap, dan ….

A. Memantulkan bola
B. Menendang bola
C. Memukul bola
D. Mengoper bola

9. Perhatikan gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan…..



A. Menukik
B. Mendatar
C. Melambung
D. Menyamping

10. Induk organisasi bulu tangkis se-Indonesia adalah ….

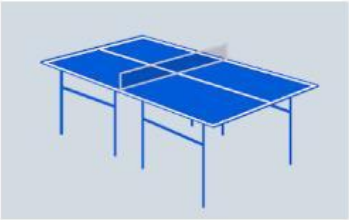
A. PBTS
B. PBSI
C. PSSI
D. PASI

11. Pemain akan dinyatakan menang dalam 1 set permainan bulu tangkis apabila telah mencapai skor ….

A. 20
B. 21
C. 19
D. 23

LIVEWORKSHEETS

12. Gambar disamping menunjukkan ….



A. Bulu
B. Roundera
C. tenis meja
D. Kasti

13. Lari, lompat, dan jalan merupakan bagian dari olahraga….

A. Judo
B. Kemo
C. Ju jitsu
D. Atletik

14. Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah….

A. Tari berdiri
B. Start panjang
C. Strart menengah
D. Start jongkok

15. Aba- aba saat start jongkok adalah….

A. Siap, ya
B. Bersedia,siap,ya
C. Bersedia,siap,lari
D. Lari, siap, ya

16. Salah satu manfaat berjalan adalah….

A. Menyehatkan tubuh
B. Memindahkan tubuh
C. Melangkahkan kaki
D. Melelahkan tubuh

17. Pukulan dan tendangan dapat dihindari dengan ….

A. Tangkisan
B. Pukulan
C. Tendangan
D. Hantaman

18. Sikap kuda - kuda di lakukan untuk ….

LIVEWORKSHEETS

A. Menangkis
B. Memperkuat posisi tubuh
C. Menyerang lawan
D. Melawan serangan

19. Salah satu kegiatan kebugaran jasmani yang dapat melatih kekuatan otot lengan, bahu dan dada adalah ….
A. Push up
B. Sit up
C. Pull up
D. Back up

20. Aktivitas kebugaran jasmani pada gambar di bawah ini adalah ….

A. Sit up
B. Push up
C. Pull up
D. Back up

21. Dalam senam irama, gerakannya seperti orang yang sedang ….
A. Menari
B. Menyanyi
C. Menangis
D. Melompat

22. Senam irama dilakukan secara….
A. Perorangan
B. Massal
C. Sendiri
D. Berpasangan

23. Sikap tubuh dalam melakukan renang gaya bebas adalah ….
A. Terlentang
B. Menyilang
C. Seperti katak
D. Telungkup

24. Pengambilan napas pada saat renang gaya dada dapat dilakukan saat….
A. Kedua kaki ditekuk

LIVEWORKSHEETS

B. Kepala berada didalam air

C. Lengan diluruskan kedepat

D. Kepala naik ke atas permukaan air

25. Penyakit yang di timbulkan akibat merokok adalah ….

A. Kanker

B. Sakit perut

C. Sakit gigi

D. Demam

26. Reza menghirup asap rokok yang dihembuskan oleh ayahnya, dengan demikian Reza disebut perokok ….

A. Passif

B. Aktif

C. Pemula

D. Tidak langsung

27. Minuman keras adalah minuman yang mengandung ….

A. Tar

B. Nikotin

C. Alkohol

D. Karbon monoksida

28. Yang bukan merupakan faktor yang dapat menyebabkan seseorang kecanduan merokok, minuman keras,dan NAPZA adalah …

A. Kurang menghayatiiman

B. Cenderung memberontak

C. Ingin selalu mengikuti tren

D. Percaya diri

29. Perhatikan gambar berikut!

Pada gambar di samping menunjukkan ajakan untuk ….

A. Mendekati narkoba

B. Menjauhi narkoba

C. Menjual narkoba

D. Memakai narkoba

30. Hal yang di anjurkan dalam menjaga kebersihan alat reproduksi adalah….

LIVEWORKSHEETS

A. Jarang mandi
B. Menggunakan celana ketat
C. Tidak menggunakan sabun khusus pembersih
D. Tidak sering menggunakan sabun

31. Senam irama dengan bendera kecil, memerlukan bendera sebanyak….
A. 1. buah
B. 2. buah
C. 3. buah
D. 4. buah

32. Sikap permulaan untuk senam dengan bendera kecil adalah …..
A. Bersikap siap, badan tegak
B. Kedua tangan di angkat keatas
C. Tangan kanan di tekuk didepan dada
D. Kaki kiri diangkat

33. Saat mengayun simpai, tangan harus…..
A. Bengkok
B. Ditekuk
C. Lurus
D. Dilipat

34. Sikap badan yang benar saat melakukan guling kedepan adalah posisi badan…..
A. Diluruskan
B. Dibulatkan
C. Direbahkan
D. Ditekuk

35. Sikap akhir dalam gerakan guling belakang adalah…..
A. Terlentang
B. Jongkok
C. Telungkup
D. Berdiri

36. Yang tidak termasuk gaya dalam olahraga renang…..
A. Gaya dada
B. Gaya meluncur
C. Gaya punggung
D. Gaya kupu-kupu

LIVEWORKSHEETS

37. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan melalui….

A. Mulut

B. Hidung

C. Mulut dan hidung

D. Tenggorokan

38. Ketika berjalan maju mundur, pandangan kearah….

A. Atas

B. Bawah

C. Depan

D. Samping

39. Senam irama memerlukan gerakan yang….

A. Sulit

B. Rumit

C. Keras

D. Indah

40. Saat melangkah, gerakan tangan disesuaikan dengan gerakan……

A. Kaki

B. Bahu

C. Kepala

D. Mata

LIVEWORKSHEETS