NAMA :

KELAS :

DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

UTAMA

PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SD LABORATORIUM UNG
UJIAN SATUAN PENDIDKAN (USP)
SEKOLAH DASAR (SD)
TAHUN PELAJARAN 2023/ 2024

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Satuan Pendidikan	: SD LAB UNG
Alokasi Waktu	: 120 Menit
Dimulai Pukul	: 10.00 Wita
Diakhiri Pukul	: 12.00 Wita

Petunjuk Umum

1. Tulislah lebih dahulu nama lengkap anda pada lembar jawaban yang disediakan .
2. Periksa dan baca soal-soal sebelum anda menjawabnya.
3. Laporkan kepada gurumu kalau terdapat tulisan yang kurang jelas,rusak atau jumlah soal kurang .
4. Jumlah soal sebanyak 30 butir pilihan ganda.
5. Dahulukan soal-soal yang anda anggap mudah.
6. Kerjakan pada lembar jawaban yang disediakan dengan menggunakan pulpen.
7. Berilah tanda silang pada salah satu huruf pada lembar jawaban yang anda anggap paling tepat.
8. Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada guru
9. Tidak diizinkan menggunakan kalkulator,tabel matematika,,HP atau alat bantu hitung lainnya

Selamat Bekerja

LIVEWORKSHEETS

A. Pilihlah jawaban yang tepat !

1. Jumlah pemain inti sepak bola mini dalam satu regu adalah...orang
   A. 7
   B. 6
   C. 5
   D. 4
2. Perhatikan gambar berikut !



   Bagian kaki yang digunakan pemain dalam menendang bola pada gambar tersebut adalah…
   A. Ujung kaki
   B. Punggung kaki
   C. Kaki bagian dalam
   D. Kaki bagian luar

3. Gerak dasar dalam permainan sepak bola adalah…
   A. Memantulkan bola,mengumpan bola,melempar bola, dan menembak bola
   B. Memukul bola,melempar bola,menangkap bola, dan memegang bola
   C. Menendang bola,menghentikan bola,menggiring bola dan menyundul bola
   D. Memukul bola,mengumpan bola,melambungkan bola dan menangkap bola

4. Teknik mendrible bola pada permainan basket adalah…
   A. Memantul-mantulkan bola ke lantai
   B. Melempar bola dari atas kepala
   C. Melempar bola dari depan dada
   D. Melempar bola ke samping badan

5. Perhatikan gambar berikut !



   Ayunan lengan yang tepat saat melakukan aktivitas di atas adalah….
   A. Diayunkan ke depan dan kebelakang searah dengan langkah kaki
   B. Diayunkan kedepan samping berlawanan dengan langkah kaki
   C. Diayunkan ke depan dan belakang berlawanan dengan langkah kaki
   D. Diayunkan ke belakang samping berlawanan dengan langkah kaki
6. Sikap awal dalam pencak silat yang harus diperhatikan saat melakukan serangan tangan adalah…
   A. Sikap kuda-kuda
   B. Sikap Pasang
   C. Sikap kangkang
   D. Sikap berdiri tegak

7. Perhatikan gambar berikut !



LIVEWORKSHEETS

Aktivitas fisik seperti pada gambar berguna melatih kekuatan…

A. Otot lengan
B. Otot punggung
C. Otot bahu
D. Otot perut

8. Sikap awal melakukan guling depan adalah ….
   A. Berdiri dan duduk
   B. Jongkok dan duduk
   C. Jongkok dan telentang
   D. Berdiri dan jongkok

9. Aktivitas senam yang dilakukan dengan mengikuti iringan irama atau ketukan adalah …
   A. Senam lantai
   B. Senam ritmik
   C. Senam ketangkasan
   D. Senam kebugaran

10. Perhatikan gambar berikut !.



Gerakan yang dilakukan pada gambar tersebut adalah ....

   A. Langkah kedepan
   B. Langkah biasa
   C. Langkah kesamping kiri dan kanan
   D. Langkah kebelakang

11. Variasi ayunan lengan dalam senam irama bertujuan untuk ..
   A. Mempermudah gerakan
   B. Memperindah gerakan
   C. Mempercepat gerakan
   D. Menambah gerakan

12. Kebersihan alat reproduksi harus selalu di jaga. Salah satu upaya menjaga kebersihan alat reproduksi dilakukan dengan cara…
   A. Mengganti celana dalam dua hari sekali
   B. Membiarkan alat reproduksi basah
   C. Memanjangkan kuku jari tangan
   D. Mencuci tangan setelah buang air kecil

13. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi ialah mengenakan celana berbahan katun. Kebiasaan tersebut bertujuan….
   A. Menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi
   B. Menghidari luka di sekitar alat reproduksi
   C. Menghidari iritasi alat reprouksi
   D. Menjaga fungsi alat reproduksi

14. Selain mandi secara rutin, cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan alat reproduksi adalah .....
   A. Memakai pakaian jeans
   B. Menggunakan pakaian dalam yang bersih dan tidak ketat
   C. Mandi dengan menggunakan air bersih
   D. Menggunakan pakaian bekas yang belum dicuci

LIVEWORKSHEETS

15. Perhatikan gambar berikut !



Penyakit yang diderita orang pada gambar di atas termasuk penyakit tidak menular yang mematikan. Penyakit yang dimaksud yaitu….

A. Difteri
B. Kanker
C. Jantung
D. Hepatitis

16. Aktivitas jogging setiap pagi membuat tubuh menjadi bugar. Tubuh bugar merupakan ciri-ciri tubuh ....

A. Lelah
B. Sehat
C. Letih
D. Lemas

17. Pada saat bermain bola, Salim terjatuh dan kakinya terkilir. Cedera yang dialami Salim termasuk cedera….

A. Normal
B. Ringan
C. Biasa
D. Berat

18. Cidera memar terjadi karena .....

A. Kekurangan oksigen
B. Kelelahan otot
C. Peredaran darah tidak lancer
D. Benturan atau pukulan

19. Salah satu dampak penyelahgunaan ganja yaitu…

A. Menjaga kebugaran
B. Meningkatkan stamina
C. Meningkatkan daya ingat
D. Menurunkan konsentrasi

20. Seseorang mulai menggunakan NAPZA karena coba-coba. Namun, akibat dari coba-coba menggunakan NAPZA adalah

A. Berat badan naik
B. Lebih sabar dan halus
C. Dapat mengendalikan emosi
D. Ketergantungan terhadap NAPZA

LIVEWORKSHEETS

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan tepat !

1. Gerakan menendang, mengoper, mengumpan, dan menembak terdapat pada permainan… .

2. Perhatikan gambar berikut !



Pada permainan bola voli yang terdapat pada gambar diatas adalah Gerakan..

3. Seorang pemain/pemukul yang berhasil memukul bola dan hidup serta berhasil melakukan home run maka akan mendapatkan nilai….

4. Salah satu kaki ditarik kedepan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan merupakan teknik kuda-kuda… .

5. Dalam latihan kebugaran jasmani, kemudahan otot dan sendi dalam bergerak secara leluasa disebut…

III. Jawablah pertanyaan – pertanyaan berikut dengan benar!

1. Tuliskan 3 gerakan senam lantai yang kamu ketahui !

2. Tuliskan 3 tahapan dalam senam irama!

3. Sebutkan langkah-langkah renang gaya punggung !

4. Jelaskan salah satu manfaat menjaga alat reproduksi !

5. Sebutkan 3 Bahaya yang ditimnbulkan dari kebiasaan merokok

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS