



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI GEMPOLLEGUNDI

**PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

MATA PELAJARAN	
Mata Pelajaran	: PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

WAKTU PELAKSANAAN	
Hari/Tanggal	: Kamis/ 30 - 05 - 2024
Pukul	: 09.00 - 10.30WIB

PETUNJUK UMUM	
---------------	--

1. Berdo'alah dahulu sebelum mengerjakan soal.
2. Isikan identitas Anda pada kolom yang telah tersedia.
3. Periksa dan bacalah dengan teliti soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
4. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap.
5. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan naskah soal tersebut.
6. Jumlah soal sebanyak 40 butir, terdiri dari 20 pilihan ganda, 10 isian, 2 menjodohkan, 3 benar/salah, 5 uraian.
7. Mintalah kertas buram kepada pengawas ujian, bila diperlukan.
8. Tidak diizinkan menggunakan kalkulator, HP, tabel matematika atau alat bantu hitung lainnya.
9. Periksalah pekerjaan anda sebelum disertakan kepada pengawas ujian.
10. Akhiri dengan membaca do'a setelah mengerjakan soal.

ISILAH IDENTITAS DI BAWAH INI

NAMA	
NOMOR	

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling tepat !

1. Permainan bola kecil ada beberapa macam seperti tenis meja, tenis lapangan dan *soft ball*. Siapakah orang yang pertama kali menciptakan permainan *softball*?
 - A. William J.Naismith
 - B. George Hancouver
 - C. George Hansock
 - D. George William
2. Induk organisasi *softball* adalah ...
 - A. PSSI
 - B. PERBASASI
 - C. PASI
 - D. PERBASI
3. Lapangan permainan *softball* berbentuk ...
 - A. persegi panjang.
 - B. persegi sama sisi.
 - C. segi lima beraturan.
 - D. bujur sangkar.
4. Cara meletakkan peluru adalah dengan meletakkan ...
 - A. pada pangkal leher diatas bahu.
 - B. tidak menempel bahu.
 - C. didepan dada.
 - D. tepat di depan muka.
5. Melakukan latihan lompat tali bertujuan untuk melatih kekuatan dan ...
 - A. ketangkasan.
 - B. ketahanan.
 - C. kelenturan.
 - D. kelincahan.
6. Latihan lari keliling lapangan berfungsi untuk melatih kekuatan otot - otot besar. Selain itu latihan ini juga untuk melatih ...
 - A. kelenturan.
 - B. kekuatan.
 - C. ketahanan.
 - D. kelincahan.
7. Gerakan naik turun tangga berfungsi untuk melatih
 - A. kelenturan otot kaki.
 - B. kelenturan otot lutut.
 - C. kekuatan otot kaki.
 - D. kekuatan otot perut.
8. Dalam setiap kegiatan aktifitas gerak di lapaangan ada tahap yang dinamakan pemanasan. Gerakan pemanasan itu sendiri dilakukan pada saat ... gerakan inti.
 - A. sebelum
 - B. selama
 - C. setelah
 - D. bersama
9. Istilah dari pemananasan itu dinamakan...
 - A. cooling down
 - B. warming up
 - C. conditioning
 - D. start training
10. Dalam pelajaran PJOK kita sering menemui materi pelajaran senam. Induk organisasi senam di Indonesia adalah
 - A. PSSI
 - B. PBSI
 - C. PERSANI
 - D. PERBASI

11. Dalam pelajaran senam lantai kita mengenal banyak sekali gerakan yang diajarkan oleh bapak/ibu guru salah diantaranya adalah *hand stand*, guling depan, meroda dan lainnya. Gerakan *hand stand* sendiri bertujuan untuk melatih ...
- A. kecerdikan.
 - B. kesenangan.
 - C. kelenturan.
 - D. keseimbangan.
12. Gerakan meroda pada saat pelajaran senam lantai mempunyai teknik yang harus diperhatikan. Salah satunya padangan atau arah wajah kita harus menghadap ke ...
- A. depan.
 - B. belakang.
 - C. bawah
 - D. atas.
13. Pada materi pelajaran pencak silat ada berbagai gerakan dasar. Berikut yang bukan merupakan gerakan dasar pencak silat adalah ...
- A. pukulan.
 - B. tendangan.
 - C. bantingan.
 - D. tangkisan.
14. Gerakan pukulan pada pencak silat memiliki berbagai arah. Berikut yang bukan termasuk arah pukulan pada gerakan dasar pencak silat adalah pukulan ...
- A. ke depan.
 - B. menyamping.
 - C. ke belakang.
 - D. menyendok.
15. Pola hidup sehat wajib kita terapkan dalam keseharian kita semua. Salah satunya adalah makan yang mengandung karbohidrat. Berikut ini makan yang paling banyak mengandung karbohidrat adalah ...
- A. daging
 - B. nasi.
 - C. tempe.
 - D. tahu.
16. Dalam permainan bola Voli terdapat berbagai teknik dasar. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar bola Boli adalah...
- A. servis bawah.
 - B. passing atas.
 - C. passing bawah.
 - D. pukulan smash.
17. Teknik *block* dalam permainan bola voli sering kali menjadi penentu kemenangan sebuah pertandingan. Apakah yang dimaksud dengan teknik *block* dalam permainan bola Voli?
- A. Mengumpan bola.
 - B. Menyundul bola.
 - C. Membendung bola.
 - D. Melambungkan bola.
18. Pada materi pelajaran berenang, semua siswa akan melewati materi meluncur. Bagaimanakah sikap yang baik dalam teknik meluncur?
- A. Tubuh lurus menghadap samping.
 - B. Tubuh membungkuk menghadap bawah.
 - C. Tubuh lurus menghadap bawah.
 - D. Tubuh membungkuk menghadap atas.

19. Berikut ini yang bukan alat bantu dalam belajar berenang adalah?

- A. Papan seluncur.
- B. Lintasan renang.
- C. Kacamata renang.
- D. Topi renang.

20. Jumlah pemain dalam olahraga bola Voli adalah?

- A. 6
- B. 7
- C. 8
- D. 9

II. Isilah titik – titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

21. Jumlah pemain basket adaorang

22. PERSANI adalah singkatan dari ...

23. Gerakan handstand memerlukan kekuatan otot ...

24. Gerak pindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain di sebut gerak ...

25. Topi , simpai dan pita adalah alat untuk olahraga ...

26. Jumlah pemain bola basket ada ...

27. Sepak bola termasuk olah raga bola ...

28. PSSI adalah induk organisasi dari cabang olahraga ...

29. PERBASI adalah induk organisasi dari cabang olahraga ...

30. PBVSI adalah induk organisasi dari cabang olahraga ...

III. Pilihlah (✓) salah satu dari jawaban (benar/salah) yang tersedia.

31.

Pernyataan	Benar	Salah
A. Gerak dasar non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat.		
B. PERBASI adalah induk organisasi dari sepakbola.		
C. Kasti adalah salah satu olahraga bola besar.		
D. Dalam olahraga Lompat jauh, pemenang ditentukan dari jarak dan teknik yang benar.		

32

	Benar	Salah
A. Gerak lokomotor adalah gerak yang berpindah tempat		
B. PERSANI adalah induk organisasi dari <i>softball</i> .		
C. Basket adalah salah satu olahraga bola besar.		
D. Dalam olahraga renang, pemenang ditentukan dari jarak dan teknik yang benar.		

IV. Pasangkan Pilihan Kalimat dan jawaban yang tersedia!

33	Pernyataan	
	A. Lari keliling lapangan	•
	B. Lari zig-zag	•
	C. Push Up	•
	D. Cium lutut	•

pilihan
a. Kecepatan
b. Kelincahan
c. Kelenturan
d. Ketahanan
e. Kekuatan

34	Pernyataan	
	A. Lari terus melompat tinggi	•
	B. Melompat menyudul bola	•
	C. Melompat terus berlari	•
	D. Jalan ditempat	•

pilihan
a. Non lokomotor
b. Locomotor - nonlokomotor
c. Locomotor
d. Non lokomotor - manipulatif
e. Non lokomotor - lokomotor

3	Pernyataan	
	• Karbohidrat	•
	• Protein Nabati	•
	• Mineral	•
	• vitamin	•

pilihan
a. Daging
b. Air
c. Nasi
d. Tempe
e. Buah

V. Jawablah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat !

1. Sebutkan 3 gerak dasar bermain Kasti !
2. Apa yang di maksud dengan ketahanan tubuh ?

3. Manakah yang bukan manfaat dari pemanasan ?
4. Sebutkan 2 contoh cara menghindari bahaya narkoba !
5. Sebutkan 3 macam jenis narkoba !