



**ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
MATA PELAJARAN PJOK SD
SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



Hari, Tanggal : Sabtu, 14 Desember 2024	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 90 menit	Kelas : V

I. Kerjakan soal berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang benar!

- Basket adalah permainan. . .
a. invasi b. net c. lapangan d. atletik
- Gerak melempar bola banyak dilakukan dalam permainan . . .
a. bulu tangkis b. voli c. basket d. sepak bola
- Gerakan melempar bola dari atas kepala diawali dengan salah satu tangan memegang bola di . . . kepala
a. samping b. atas c. depan d. belakang
- Bagian tubuh yang menjadi poros saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah. . .
a. lutut b. siku c. leher d. tangan
- Posisi badan saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah . . .
a. menekuk b. mengayun c. meregang d. membungkuk
- Meluruskan lengan saat melempar bola merupakan gerak
a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif
- Gerak lokomotor mengandalkan kekuatan otot . . .
a. kepala b. tangan c. bahu d. kaki
- Mengoper bola kepada teman dalam permainan basket dilakukan dengan
a. menendang b. menyundul c. mengayun d. melempar
- Gerak lokomotor yang dilakukan saat menggiring bola ialah . . .
a. berjalan b. berlari c. melompat d. menendang
- Memberikan bola ke lawan pada permainan bola basket disebut . . .
a. mengumpan b. menggiring c. menembak d. memantulkan
- Gerakan menangkap bola banyak dilakukan dalam permainan
a. voli b. sepak bola c. bola basket d. bulu tangkis

12. Latihan kombinasi melempar dan menangkap bola dapat dilakukan sendirian yaitu dengan cara melempar bola ke
- a. pemukul b. dinding c. penjaga d. sasaran bergerak
13. Pada waktu akan melempar bola, tangan yang digunakan melempar bola ditarik ke . . .
- a. depan b. belakang c. atas d. bawah
14. Gerak yang dilakukan menggunakan oyek atau alat disebut gerak. . .
- a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif
15. Teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola di giring dengan dipantul-pantulkan ke tanah adalah teknik . . .
- a. melempar b. menggiring c. mengoper d. menangkap
16. Gerak manipulatif yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman dalam permainan basket adalah . . .
- a. melempar b. memantulkan c. menangkap d. menendang
17. Untuk menerobos wilayah pertahanan dengan cepat gerak menggiring bola disertai dengan . . .
- a. berjalan b. berlari c. melompat d. mengayun lengan
18. Meluruskan lengan untuk menangkap bola merupakan gerak . . .
- a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif
19. Contoh gerakan nonlokomotor dalam permainan bola voli adalah . . .
- a. berlari b. melompat c. memukul bola d. mengayun lengan
20. Alat yang digunakan sebagai pemisah antara kedua tim dalam permainan bola voli disebut. . .
- a. net b. gawang c. ring d. tali
21. .Dalam teknik **Passing** atas ,bola bersentuhan dengan . . .
- a. siku b. telapak tangan c. genggam tangan d. ujung jari tangan
22. **Passing** bawah sangat berguna untuk menyambut bola . . .
- a. passing atas b. smes c. servis d. blok
23. Passing atas dilakukan dengan posisi jari-jari . . .
- a. mengepal b. menggenggam c. agak terbuka d. dirapatkan
24. Pengambilan bola rendah dalam permainan bola voli dapat menggunakan . . .
- a. servis atas b. servis bawah c. passing atas d. passing bawah
25. Pada zaman modern ini, mayoritas bola voli terbuat dari bahan . . .
- a. kulit b. plastik c. karet d. kain

26. Gerak manipulatif dalam permainan bola voli adalah . . .
- menangkap
 - menendang
 - memukul
 - melempar
27. Teknik dasar yang harus pertama kali dipelajari oleh pemula dalam permainan bola voli adalah . . .
- smes
 - servis
 - blok
 - passing
28. Passing adalah usaha mengoperkan bola kepada . . .
- teman
 - lawan
 - wasit
 - penonton
29. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah . . . meter.
- 18 x 9
 - 20 x 8
 - 20 x 11
 - 18 x 11
30. Memukul bola harus dilakukan dengan . . .
- keras
 - cepat
 - gesit
 - perhitungan tepat
31. Gerakan melempar dan menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan . . .
- tangan
 - kaki
 - lutut
 - kepala
32. Ketika menangkap bola yang digelindingkan di bawah, posisi kaki ketika bola sudah mendekat adalah .
- lurus
 - meliuk
 - membungkuk
 - menekuk
33. Dalam permainan kasti, gerak lokomotor yang banyak dilakukan adalah . . .
- melompat
 - berlari
 - melempar bola
 - menangkap bola
34. Tongkat pemukul bola kasti terbuat dari . . .
- kulit
 - plastik
 - karet
 - kayu
35. Arah bola lemparan melambung adalah . . .
- mendatar
 - ke atas
 - ke bawah
 - ke samping
36. Prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain yang akan memukul bola yaitu . . .
- cara memegang pemukul
 - mengetahui posisi lawan
 - mengenal lawan
 - mengetahui home base
37. Tujuan utama melakukan olah raga adalah untuk memperoleh . . .
- kesegaran jasmani
 - nilai yang baik
 - pujian guru
 - nafkah uang cukup
38. Tempat pemberhentian di dalam permainan kasti berjumlah . . .
- 3
 - 4
 - 5
 - 6
39. Menangkap bola datar dilakukan dengan posisi tangan . . .
- lurus ke depan
 - lurus ke atas
 - lurus ke bawah
 - di samping badan
40. Ketika melakukan pukulan ayunan, stik/pemukul dipegang ke . . .
- Depan badan
 - belakang bahu
 - atas kepala
 - samping badan