



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER(ASAS)SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Nama
No Absen
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : V (Lima)

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal
2. Isi identitas kalian pada tempat yang sudah disediakan
3. Jumlah soal sebanyak 40 butir dengan ketentuan menjawab:
 - ▶ **Pilih ganda : Menjawab soal dengan cara memilih salah satu jawaban yang benar**
 - ▶ **Pilihan ganda kompleks : Berikanlah tanda (✓) pada dua kotak jawaban yang dianggap benar.**
 - ▶ **Isian/menjodohkan: Menjawab soal isian dengan benar atau menjodohkan**
 - ▶ **Benar Salah : memberikan tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan jika jawabannya Benar atau salah.**
 - ▶ **Essay : Menjawab pertanyaan dengan jawaban yang dijelaskan dengan benar.**
4. Bacalah setiap butir soal dengan seksama sebelum menjawabnya.
5. Periksa kembali jawaban kalian sebelum dikumpulkan

I. Pilihan Ganda (Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang

1. Gerakan berpindah tempat saat bermain bola, seperti beralih mengejar bola, disebut gerak...
 - A. Non-lokomotor
 - B. Manipulatif
 - C. Locomotor
 - D. Keseimbangan
2. Tujuan utama dari bermain sepak bola adalah...
 - A. Mencetak poin sebanyak-banyaknya ke ring lawan
 - B. Memukul bola sejauh mungkin
 - C. Memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya
 - D. Berlari sekuat tenaga
3. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola yang berada di lapangan saat pertandingan berlangsung adalah...
 - A. 5 orang
 - B. 6 orang
 - C. 10 orang
 - D. 11 orang
4. Bagian tubuh yang tidak diperbolehkan menyentuh bola dalam permainan sepak bola (kecuali kiper di area tertentu) adalah...
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Paha
 - C. Tangan dan lengan
 - D. Dada
5. Teknik dasar menendang bola yang paling sering digunakan untuk memberikan umpan jarak pendek kepada teman satu tim adalah menggunakan...
 - A. Punggung kaki
 - B. Tumit
 - C. Telapak kaki
 - D. Kaki bagian dalam

6. Teknik dasar yang paling penting dan harus dikuasai dalam permainan kasti adalah
- A. Berlari cepat, melompat dan menendang
 - B. Berenang, melempar dan menangkap
 - C. Melempar, menangkap dan memukul bola
 - D. Menggiring bola, *passing* dan menembak
7. Gerakan setelah berlari memukul bola dengan benar tiang hinggap termasuk kombinasi gerak menuju....
- A. Non-lokomotor dan manipulatif
 - B. Locomotor dan non-lokomotor
 - C. Locomotor dan manipulatif
 - D. Statis dan non-lokomotor

II. Pilihan Ganda Kompleks (Berilah tanda (✓) pada dua jawaban yang benar !)

8. Gerak dasar lokomotor (gerak berpindah tempat) dalam permainan sepak bola meliputi gerakan apa saja ? ...
- ☐ Berlari
 - ☐ Berjalan
 - ☐ Menekuk lutut saat menendang
 - ☐ Melompat saat menyundul
9. Manakah dari teknik berikut yang termasuk gerak dasar Non-lokomotor dalam sepak bola ? ...
- ☐ Menggiring bola
 - ☐ Menendang bola
 - ☐ Berdiri tegak menjaga gawang
 - ☐ Mengayunkan kaki untuk menendang
10. Gerak dasar lokomotor dalam bermain bola kaki yang melibatkan perpindahan pemain dilapangan adalah ...
- ☐ Berlari mengejar bola
 - ☐ Berjalan menuju posisi
 - ☐ Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - ☐ Menekuk lutut saat akan menendang
11. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar yang termasuk gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola ...
- ☐ *Menggiring bola (dribbling)*
 - ☐ Menendang bola (shooting)
 - ☐ Melompat untuk menyundul bola
 - ☐ Berdiri menjaga gawang
12. Bagian tubuh yang diperbolehkan digunakan untuk memainkan bola dalam pertandingan sepak bola adalah ...
- ☐ Tangan
 - ☐ Kepala
 - ☐ Dada
 - ☐ Lengan
13. Gerak dasar lokomotor (berpindah tempat) dalam permainan bola voli meliputi aktivitas
- ☐ Berlari mengejar bola
 - ☐ Berjalan menuju posisi
 - ☐ Melompat saat melakukan *smash*
 - ☐ Mengayunkan tangan untuk *passing* bawah
14. Manakah dari teknik berikut yang termasuk gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.....
- ☐ Melakukan *passing* bawah
 - ☐ Melakukan *service*
 - ☐ Menekuk lutut saat menunggu bola
 - ☐ blocking didepan net

15. Poin dalam permainan bola voli diperoleh apabila.....
- ☐ Bola berhasil menyentuh lantai di area permainan lawan
 - ☐ Lawan melakukan kesalahan
 - ☐ Bola keluar lapangan setelah dipukul lawan
 - ☐ Pemain berhasil menangkap bola dan menahannya
16. Gerakan menekuk lutut dan menutupi kedua tangan lurus ke depan saat melakukan passing bawah termasuk kombinasi gerak...
- ☐ Lokomotor
 - ☐ Non-lokomotor
 - ☐ Manipulatif
 - ☐ Statis
17. Dalam permainan bola voli, kesalahan-kesalahan berikut dapat menyebabkan team lawan mendapatkan poin, yaitu...
- ☐ Bola menyentuh net saat service dan masuk ke area lawan
 - ☐ Pemain menyentuh net saat sedang bermain
 - ☐ Bola keluar dari garis lapangan
 - ☐ Satu team menyentuh bola lebih dari tiga kali
18. Berikut ini adalah kombinasi gerak dasar yang benar saat melakukan teknik melempar bola mendatar.....
- ☐ Kombinasi gerak non-lokomotor (meluruskan lengan) dan Manipulatif (melempar bola)
 - ☐ Posisi kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang
 - ☐ Bola dilempar setinggi dada
 - ☐ Lengan ditarik kebelakang paha
19. Tugas utama regu penjaga dalam permainan kasti adalah ...
- ☐ Menangkap bola
 - ☐ Melempar bola untuk mematikan lawan
 - ☐ Berlari mengelilingi lapangan
 - ☐ Memukul bola sejauh mungkin
20. Peralatan standar yang digunakan dalam permainan kasti meliputi..
- ☐ bola kasti berukuran kecil
 - ☐ Tongkat pemukul
 - ☐ Net
 - ☐ Gawang
21. Regu penjaga dapat dikatakan berhasil mematikan lawan (regu pemukul) jika ...
- ☐ Regu pemukul habis dan tidak mengenai semua bola lemparan untuk dipukul
 - ☐ Pemukul berhasil mencapai tiang hinggap dengan selamat
 - ☐ Semua pemain regu pemukul sudah kembali ke ruang pemukul semula
 - ☐ Regu penjaga berhasil melempar bola mengenai tubuh pemukul saat sedang berlari
22. Posisi badan yang benar saat melakukan teknik memukul bola yang baik adalah ...
- ☐ Berdiri menyamping dari arah datangnya bola
 - ☐ Kaki dibuka selebar bahu
 - ☐ Menghadap penuh ke arah pelempar
 - ☐ Tongkat dipegang dengan satu tangan
23. Gerak Non-lokomotor dalam kasti meliputi gerak ditempat tanpa berpindah, seperti...
- ☐ Berlari dari pos satu ke pos yang lainnya
 - ☐ Mengayunkan tangan saat memukul
 - ☐ Membengkokkan siku saat menangkap bola
 - ☐ Berdiri tegak siap menerima bola
24. Kombinasi gerak yang terjadi saat pemain bersiap memukul bola kemudian berlari adalah....
- ☐ Gerak Nonlokomotor, manipulatif dan lokomotor
 - ☐ Gerak Nonlokomotor dan Lokomotor
 - ☐ Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif
 - ☐ Gerak Manipulatif dan Lokomotor

25. Permainan bola kasti termasuk dalam kategori ...

- ☐ Bola kecil
- ☐ Beregu
- ☐ Bola Besar
- ☐ Individu

26. Kecepatan adalah kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang singkat. Latihan untuk meningkatkan kecepatan meliputi.....

- ☐ Lari cepat/ sprint
- ☐ Lari bolak-balik
- ☐ Peregangan statis
- ☐ Berjalan santai

27. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Unsur-unsur utama kebugaran jasmani meliputi ...

- ☐ Kekuatan
- ☐ Daya tahan
- ☐ Berat badan
- ☐ Kelenturan

28. Manfaat rutin melakukan latihan kebugaran jasmani bagi tubuh kita adalah...

- ☐ Menjaga berat badan ideal
- ☐ Mengurangi resiko penyakit jantung
- ☐ Meningkatkan Energi dan stamina
- ☐ Membuat tubuh menjadi kaku

III. Menjodohkan (Tariklah garis sesuai dengan pasanganya)

29.	Perkenaan bagian kaki saat menendang bola jarak dekat		Menggunakan bola kecil
30.	Tugas utama dari seorang penjaga gawang		Perut
31.	Gerakan memukul bola di awal permainan untuk memulai pertandingan voli		Kaki bagian dalam
32.	Ciri khas utama permainan bola kasti dibanding bola voli atau sepak bola		Menangkap bola
33.	Gerakan push up berguna untuk melatih otot		Service

SELAMAT MENGERJAKAN

Soal Esay

39. Jelaskan secara singkat bagaimana cara melakukan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam ! Sebutkan 3 (Tiga) tahapannya
40. Tuliskan perbedaan gerakan Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif serta berikan 3 contoh gerakan dari masing-masing gerakan ?....