PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SDN 56 TALLE
SUMATIF AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : 5 (Lima)/ I (Satu)
Waktu : 90 Menit
Jumlah Soal : 25 Nomor

Nama :.....

I. Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat berdasarkan teks atau situasi yang diberikan!

1. Saat latihan sepak bola sore hari, Riko sedang menggiring bola mendekati gawang lawan. Tiba-tiba, ia melihat Bima berdiri bebas di sampingnya dalam jarak yang cukup dekat (sekitar 3 meter). Riko memutuskan untuk mengoper bola kepada Bima agar peluang mencetak gol lebih besar.
   Agar operan Riko kepada Bima akurat dan mudah diterima karena jaraknya dekat, bagian kaki manakah yang paling tepat digunakan Riko?
   A. Punggung kaki
   B. Kaki bagian dalam
   C. Ujung kaki (curt)
   D. Tumit kaki

2. Dalam pertandingan bola voli antar kelas, bola dari tim lawan melambung melewati net dan menukik rendah ke arah posisi Siti. Siti bersiap menerima bola tersebut agar tidak jatuh ke lantai dan bisa dioper ke tosser.
   Posisi kedua tangan yang benar saat Siti melakukan passing bawah adalah ....
   A. Kedua tangan lurus ke atas dan jari terbuka
   B. Kedua tangan ditekuk di samping pinggang
   C. Kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan saling dikaitkan
   D. Satu tangan mengepal dan satu tangan terbuka

3. Budi bermain sebagai penjaga lapangan luar (outfielder) dalam permainan kasti. Ia baru saja menangkap bola pukulan lawan yang sangat jauh. Ia melihat temannya di pos home base berteriak meminta bola untuk mematikan pelari lawan. Jarak Budi ke home base cukup jauh.
   Teknik melempar bola yang harus dilakukan Budi agar bola melambung jauh dan sampai ke home base adalah ....
   A. Lemparan mendatar
   B. Lemparan melambung
   C. Lemparan menyusur tanah
   D. Lemparan pantul

4. Hari ini kelas 5 mengadakan lomba lari jarak pendek (100 meter). Pak Guru meminta semua pelari bersiap di garis start. Lomba ini membutuhkan tolakan yang kuat di awal agar pelari bisa melesat cepat.
   4. Jenis start yang digunakan oleh para pelari jarak pendek tersebut adalah ....
   A. Start jongkok
   B. Start melayang
   C. Start berdiri
   D. Start jinjit

5. Tim futsal 5A bertanding melawan 5B. Pertandingan berlangsung sengit. Di menit terakhir, tim 5A kebobolan dan akhirnya kalah dengan skor 1-2. Beberapa pemain 5A terlihat kecewa dan marah.
   Sebagai kapten tim 5A, sikap terbaik yang mencerminkan nilai sportivitas adalah ....
   A. Menyalahkan wasit karena dianggap tidak adil
   B. Segera pulang tanpa menyapa tim lawan
   C. Memarahi penjaga gawang yang kebobolan
   D. Menenangkan teman setim dan menyalami tim lawan

II. Pilihan Ganda Kompleks

*Pilihlah **lebih dari satu** jawaban yang benar (berikan tanda centang/silang pada kotak jawaban)!*

6. Sepak bola adalah permainan tim. Untuk bisa bermain dengan baik, seorang pemain tidak hanya harus bisa berlari, tetapi juga harus menguasai teknik-teknik dasar mengolah bola.
   Berikut ini yang termasuk teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah ....
   [ ] Smash
   [ ] Dribbling (Menggiring)
   [ ] Passing (Mengoper)
   [ ] Lay-up shoot

LIVEWORKSHEETS

7. Ani sedang belajar melakukan servis bawah dalam permainan bola voli. Pak Guru mengingatkan urutan gerak agar bola bisa melewati net dengan baik.
   Pernyataan yang benar mengenai teknik servis bawah adalah ....
   [ ] Bola dipukul menggunakan telapak tangan terbuka lebar di atas kepala
   [ ] Kaki kiri dimajukan ke depan (bagi pemukul tangan kanan)
   [ ] Tangan diayun dari belakang bawah ke depan
   [ ] Bola dipukul saat masih dipegang erat, tidak dilambungkan

8. Doni bersiap menjadi pemukul dalam permainan kasti. Demi keselamatan dan keberhasilan memukul, ia harus memperhatikan perlengkapan dan sikapnya.
   Hal-hal yang berhubungan dengan teknik memukul dalam permainan bola kecil adalah ....
   [ ] Menggunakan tongkat pemukul (bat)
   [ ] Pandangan mata fokus ke arah datangnya bola
   [ ] Menggunakan sarung tangan tebal (glove) saat memukul
   [ ] Berdiri menyamping arah pelambung

9. Lari cepat membutuhkan efisiensi gerak. Gerakan tangan dan posisi badan sangat mempengaruhi kecepatan lari seorang atlet.
   Ciri-ciri gerakan yang benar saat berlari cepat adalah ....
   [ ] Badan condong ke depan
   [ ] Tangan diayun kuat selaras dengan langkah kaki
   [ ] Telapak kaki menapak seluruhnya (datar) ke tanah
   [ ] Pandangan mata melihat ke arah kaki sendiri

10. Dalam sebuah permainan beregu, sering terjadi selisih paham antar teman satu tim. Misalnya, ada teman yang ingin selalu membawa bola sendiri.
    Tindakan yang menunjukkan kerjasama tim yang baik adalah ....
    [ ] Memberikan umpan kepada teman yang posisinya lebih bebas
    [ ] Berteriak keras memarahi teman yang gagal mencetak poin
    [ ] Saling memberikan semangat saat teman melakukan kesalahan
    [ ] Mengingatkan teman untuk kembali ke posisi masing-masing

III. Menjodohkan

*Tariklah garis atau pasangkan **Pernyataan A (Situasi/Istilah)** dengan **Pernyataan B (Jawaban)** yang sesuai!*

No	Kolom A (Stimulus/Pernyataan)	Jawaban	Kolom B (Pilihan Istilah)
11	Gerakan menendang bola secara terputus-putus atau perlahan sambil berlari mendekati gawang lawan.	(...)	**A. Tongkat Pemukul**
12	Pergeseran posisi pemain bola voli yang dilakukan searah jarum jam setelah tim berhasil merebut bola (*pindah servis*).	(...)	**B. "Siap!"**
13	Perlengkapan utama yang dipegang oleh pemain regu penyerang dalam permainan Kasti atau Rounders.	(...)	**C. Wasit**
14	Posisi tubuh pelari sedikit naik dan panggul diangkat lebih tinggi dari bahu pada *start* jongkok.	(...)	**D. Rotasi**
15	Orang yang bertugas memimpin pertandingan, meniup peluit, dan menjadi penengah jika terjadi konflik aturan di lapangan.	(...)	**E. Menggiring (*Dribbling*)**
			F. Kapten
			G. "Bersedia!"

IV. Isian Singkat

Jawablah dengan singkat dan tepat berdasarkan stimulus yang diberikan!

16. Dalam pertandingan sepak bola, bola melambung tinggi menuju arah dada Tono. Tono tidak boleh menggunakan tangan karena akan terjadi handball.
    Selain kaki, anggota tubuh yang digunakan Tono untuk menghentikan bola tersebut adalah ....

LIVEWORKSHEETS

17. SD Merdeka sedang mempersiapkan tim inti bola voli mini untuk bertanding di O2SN. Setiap regu yang masuk ke lapangan harus lengkap jumlah pemainnya sesuai aturan voli mini/modifikasi untuk usia SD.
Jumlah pemain dalam satu regu bola voli mini adalah _____ orang.

18. Sebuah bola kasti dipukul melambung tinggi ke arah Rina. Rina bersiap menangkapnya. Ia menjulurkan kedua tangannya ke atas dengan posisi kedua telapak tangan membentuk seperti keranjang atau corong.
Posisi jari-jari tangan Rina saat menangkap bola tersebut harus ...._____

19. Saat berlari kencang menuju garis finis, seorang pelari tidak boleh menengok ke kiri atau ke kanan karena dapat mengurangi kecepatan.
Fokus pandangan mata pelari cepat harus tertuju ke ...._____.

20. Saat bermain kasti di jam olahraga, terjadi perdebatan skor antara Regu A dan Regu B. Suasana mulai memanas dan permainan terhenti. Kapten kedua tim berkumpul untuk mencari jalan tengah.
Cara terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut tanpa perkelahian adalah dengan cara ....

V. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan berikut dengan jelas!

Stimulus untuk Soal No. 21

21. Dalam permainan bola voli, terdapat dua jenis passing, yaitu passing bawah dan passing atas. Andi menggunakan passing bawah saat menerima servis keras, sedangkan Budi menggunakan passing atas untuk memberikan umpan lambung kepada smasher.
Jelaskan perbedaan perkenaan bola pada tangan saat melakukan passing bawah dan passing atas!
Jawab :

22. Permainan kasti dan rounders memiliki kemiripan taktik. Salah satu tugas regu penjaga adalah mematikan pelari lawan agar regu penjaga bisa berganti menjadi regu pemukul.
Sebutkan dua cara mematikan lawan dalam permainan kasti atau rounders!
Jawab :

23. Kasus: Di tim sepak bola kelas 5, Edo adalah pemain yang sangat jago menggiring bola. Namun, setiap kali mendapat bola, Edo selalu menggiringnya sendiri sampai ke depan gawang lawan dan tidak mau mengoper ke teman, padahal banyak teman yang posisinya lebih kosong. Akibatnya, bola sering direbut lawan. Teman-teman setim mulai kesal dan tidak mau bermain lagi dengan Edo.
Jika kamu adalah Kapten Tim tersebut, langkah bijak apa yang akan kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah Edo dan teman-teman setim?
Jawab :

24. Analisis Gerak: Bayu ingin melakukan tendangan keras ke arah gawang (shooting). Ia mengambil ancang-ancang jauh dan berlari kencang. Saat menendang, ia menggunakan ujung jari kaki (concong). Hasilnya, bola melenceng jauh dari gawang dan jari kaki Bayu terasa sakit.
Mengapa tendangan Bayu tidak akurat dan menyebabkan sakit? Jelaskan bagian kaki mana yang seharusnya digunakan untuk tendangan keras dan terarah!
Jawab :

25. Situasi Lomba: Lomba lari 100 meter memasuki meter-meter terakhir. Pelari A dan Pelari B berlari sejajar sangat ketat menuju garis finis.
Teknik memasuki garis finis apa yang harus dilakukan Pelari A agar bisa menyentuh pita lebih dulu dibandingkan Pelari B? Jelaskan gerakannya!
Jawab :

LIVEWORKSHEETS