

**SOAL PENILAIAN HARIAN SEMESTER GENAP**  
**SDN PASIRANGIN 04**  
**T.P. 2025/2026**

**Nama lengkap (sesuai absen) :**  
**Kelas : 5 (LIMA)**  
**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Hari/Tanggal :**

---

**A. Pilihan Ganda**

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan membawa bola dengan kaki dalam permainan sepak bola disebut ....
  - A. Passing
  - B. Shooting
  - C. Dribbling
  - D. Heading
2. Satu set permainan bola voli mencapai angka ...
  - A. 11 poin
  - B. 15 poin
  - C. 21 poin
  - D. 25 poin
3. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk ....
  - A. Membuat tubuh cepat lelah
  - B. Menghindari cedera
  - C. Menurunkan semangat
  - D. Membuat tubuh dingin
4. Pukulan keras dan menukik dalam bulu tangkis disebut ....
  - A. Servis
  - B. Passing
  - C. Smash
  - D. Lob

5. Permainan sepak bola berasal dari negara ....
- A. Jepang
  - B. Amerika Serikat
  - C. Indonesia
  - D. Inggris
6. Gerakan Sit up dapat melatih otot ...
- A. Kepala
  - B. Tangan
  - C. Kaki
  - D. Perut
7. Latihan sit up bertujuan melatih kekuatan otot ....
- A. Tangan
  - B. Kaki
  - C. Perut
  - D. Punggung
8. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah ....
- A. PBSI
  - B. PSSI
  - C. PERBASI
  - D. PASI
9. Gerakan menggantung dan mengayun termasuk aktivitas senam ....
- A. Irama
  - B. Lantai
  - C. Ketangkasan
  - D. Artistik
10. Berikut yang termasuk permainan bola kecil adalah ....
- A. Sepak bola
  - B. Bola voli
  - C. Bola basket
  - D. Bulu tangkis

11. Alat untuk memukul shuttlecock adalah ....

- A. Tongkat
- B. Net
- C. Raket
- D. Bola

12. Passing bawah pada bola voli digunakan untuk ....

- A. Menangkap bola
- B. Mengoper bola rendah
- C. Menendang bola
- D. Menyundul bola

13. Gerakan melangkah dan mengayun tangan mengikuti irama disebut senam ....

- A. Lantai
- B. Ketangkasan
- C. Irama
- D. Artistik

14. Sikap awal saat melakukan lari cepat adalah ....

- A. Berdiri
- B. Jongkok
- C. Duduk
- D. Tidur

15. Berikut ini yang termasuk latihan kelincahan adalah ....

- A. Push up
- B. Sit up
- C. Lari zig-zag
- D. Jalan santai

16. Pendinginan dilakukan setelah olahraga agar ....

- A. Tubuh cepat panas
- B. Otot rileks kembali
- C. Tubuh cepat lelah
- D. Napas berhenti

17. Gerakan memasukkan bola ke ring basket disebut ....

- A. Dribble
- B. Passing
- C. Shooting
- D. Servis

18. Renang gaya bebas dilakukan dengan posisi badan ....

- A. Telentang
- B. Miring
- C. Tengkurap
- D. Duduk

19. Dalam sepak bola, penjaga gawang disebut juga ....

- A. Bek
- B. Kiper
- C. Wasit
- D. Penyerang

20. Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah start ....

- A. Berdiri
- B. Jongkok
- C. Melayang
- D. Duduk

21. Senam lantai dilakukan di atas ....

- A. Pasir
- B. Rumput
- C. Matras
- D. Keramik

22. Gerakan memantulkan bola ke lantai dalam basket disebut ....

- A. Passing
- B. Shooting
- C. Dribbling
- D. Heading

23. Sikap tubuh yang benar saat berjalan adalah ....

- A. Membungkuk
- B. Tegak
- C. Menunduk
- D. Miring

24. Shuttlecock terbuat dari ....

- A. Plastik dan bulu angsa
- B. Kayu
- C. Besi
- D. Karet

25. Olahraga secara teratur dapat membuat tubuh menjadi ....

- A. Lemah
- B. Sakit
- C. Sehat dan bugar
- D. Cepat lelah

*Selamat Mengerjakan!!*