PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 236 PALEMBANG

Alamat : Jl. Robani Kadir Lrg. Pendidikan Sungai Pinang Plaju Palembang

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

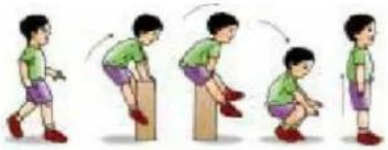
Nama :
Kelas : V (Lima)

Mata pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal :

A. Soal nomor 1 sampai dengan 10 pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Seorang penjaga gawang dalam permainan sepak bola disebut...
   a. player
   b. pitcher
   c. kiper
   d. passer

2. Berikut ini yang bukan permainan bola besar, yaitu....
   a. bola kasti
   b. sepak bola
   c. bola basket
   d. bola voli

3. 
   Gambar di atas adalah gerakan

   a. guling depan
   b. guling belakang
   c. meroda
   d. lompat kangkang

4. Perhatikan gambar berikut !



   Latihan pada gambar diatas adalah...
   a. lompat tali
   b. lari jogging
   c. lari reaksi
   d. lari interval

5. Hand stand adalah teknik awal untuk melakukan gerakan...
   a. meroda
   b. piramid
   c. roll
   d. lompat kangkang

6. Latihan senam lantai dilakukan menggunakan...
   a. kasur busa
   b. matras
   c. karpet
   d. ambal

LIVEWORKSHEETS

7. Jumlah pemain dalam sepak bola sesuai dengan standar FIFA adalah...
   a. 6 orang
   b. 9 orang
   c. 11 orang
   d. 13 orang

B. Soal nomor 9 sampai dengan 32 pilihlah mana saja jawaban yang paling benar !

8. Yang termasuk cabang olahraga atletik...
   - ☐ jalan cepat
   - ☐ lari
   - ☐ renang
   - ☐ lompat

9. Yang termasuk olahraga bela diri...
   - ☐ Taekwondo
   - ☐ Karate
   - ☐ Pencak Silat
   - ☐ Kasti

10. Rangkaian teknik bola voli dalam permainan adalah....
    - ☐ service
    - ☐ passing
    - ☐ smash
    - ☐ Dribling

11. Yang merupakan teknik dasar sepak bola adalah...
    - ☐ Passing
    - ☐ Dribling
    - ☐ Shooting
    - ☐ Smash

12. Manfaat berolahraga antara lain...
    - ☐ badan menjadi sehat
    - ☐ tidak mudah lelah
    - ☐ badan menjadi bugar
    - ☐ cidera

13. Yang merupakan permainan bola besar...
    - ☐ sepak bola
    - ☐ Bola voli
    - ☐ Bola basket
    - ☐ Badminton

14. Teknik dasar pencak silat...
    - ☐ lemparan
    - ☐ tangkisan
    - ☐ tendangan
    - ☐ Pukulan

15. Jenis passing dalam bola basket...
    - ☐ pass bounce
    - ☐ passing bawah
    - ☐ pass overhead
    - ☐ pass chest

16. Posisi pemain dalam bola kasti
    - ☐ Pitcher (pelempar bola)
    - ☐ Cathcer (penangkap bola)
    - ☐ penjaga
    - ☐ Pengawas Pertandingan

LIVEWORKSHEETS

17. Macam teknik dalam bola voli
    - service atas
    - service bawah
    - smash
    - menyundul

18. Berikut yang termasuk gerak dasar dalam permainan bola basket adalah ...
    - Menggiring bola
    - Memasukan bola ke ring basket
    - Mengoper bola
    - Menyundul bola

19. Manfaat melakukan pemanasan sebelum olahraga adalah ...
    - Mengurangi resiko cidera
    - Membuat tubuh cepat lelah
    - Meningkatkan kelenturan tubuh
    - Menyiapkan tubuh agar lebih siap berolahraga

20. Sikap yang harus dilakukan saat bermain bersama teman adalah ...
    - Sportif
    - Tidak curang
    - Menghargai lawan
    - Marah ketika kalah

21. Berikut yang termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah ...
    - Push up
    - Sit up
    - Tidur
    - Pull up

22. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang boleh digunakan untuk menyentuh bola adalah ...
    - Kaki
    - Kepala
    - Tangan
    - Dada

23. Contoh makanan sehat untuk menjaga kebugaran tubuh adalah ...
    - Sayur
    - Buah
    - Permen
    - Ikan

24. Tujuan melakukan pendinginan setelah olahraga adalah ...
    - Menormalkan denyut jantung
    - Membuat otot rileks
    - Membuat tubuh sakit
    - Menghindari pegal

25. Berikut yang termasuk permainan bola kecil adalah ...
    - Basket
    - Badminton
    - Kasti
    - Tenis meja

26. Sikap menjaga kebersihan diri setelah berolahraga adalah ...
    - Mandi
    - Mengganti pakaian
    - Mencuci tangan
    - Membiarkan tubuh berkeringat

27. Gerakan senam lantai yang melatih kelenturan tubuh adalah ...
    - Kayang
    - Sikap lilin
    - Roll depan
    - Memanjat pohon

LIVEWORKSHEETS

28. Saat berenang, hal yang perlu diperhatikan untuk keselamatan adalah ...
    - ☐ Pemanasan
    - ☐ Tidak berlari di tepi kolam
    - ☐ Mendorong teman
    - ☐ Memakai pelampung bila perlu

LIVEWORKSHEETS