



**PEMERINTAHAN KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Sekolah	: SD/MI
Hari / Tanggal	: Rabu/ 15 Mei 2024
Waktu	: 90 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Laporkan kepada pengawas Ujian bila terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
2. Jumlah soal 40 Pilihan Ganda
3. Dahulukan mengerjakan soal yang anda anggap mudah
4. Apabila ada jawaban yang anda anggap salah dan ingin memperbaikinya, beri lingkaran Jawaban yang salah kemudian beri tanda silang jawaban yang benar
Contoh :
a. A ~~B~~ C D
Setelah diperbaiki menjadi :
b. A B ~~C~~ D
5. Mintalah kertas kepada pengawas bila diperlukan
6. Periksa pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas Ujian

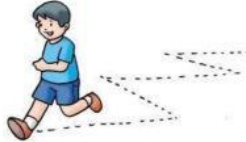
PETUNJUK KHUSUS

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memberikan tanda silang (x) pada lembar jawab yang telah disediakan
2. Pilih huruf A, B, C, atau D di bawah ini dengan tepat
3. Setelah selesai serahkan pekerjaan anda kepada pengawas

1. Permainan bola voli termasuk ke dalam permainan
A. bola kecil C. individu
B. bola besar D. tradisional
2. Permainan bola kasti termasuk ke dalam permainan
A. tradisional C. bola kecil
B. individu D. bola besar
3. Start yang digunakan dalam lari jarak menengah adalah
A. melayang C. jongkok
B. berdiri D. duduk
4. Perhatikan gambar dibawah!
Teknik dasar pencak silat yang diperagakan oleh gambar tersebut adalah



- A. sikap sempurna C. menangkis
B. memukul D. kuda - kuda
5. Latihan kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh gambar disamping dapat melatih



- A. kekuatan C. kelincahan
B. kelenturan D. keseimbangan
6. Dibawah ini yang merupakan salah satu gerak dominan senam lantai yang tidak berpindah tempat adalah
A. guling depan C. guling belakang
B. meroda D. sikap lilin
7. Tahapan pada senam irama secara berurutan adalah
A. Pemanasan – inti – pendinginan
B. Pendinginan – inti – pemanasan
C. pendinginan – pemanasan – inti
D. Inti – pemanasan – pendinginan
8. Gerakan tangan pada teknik renang gaya bebas adalah
A. berlawanan arah C. bergantian
B. searah D. mendorong
9. Jenis cedera yang dialami berdasarkan gambar disamping adalah



- A. Memar C. patah tulang
B. Mimisan D. kejang otot
10. Setiap pagi sebelum masuk ke kelas, SDN 284 SP IV Mahalona selalu melakukan berbagai macam kegiatan pagi, seperti upacara bendera, senam, pramuka, menyanyikan lagu wajib dan keagamaan. Setelah kegiatan pagi tersebut selesai, maka seluruh siswa berbaris dengan rapi dan secara bergantian melakukan kegiatan bersalaman kepada seluruh guru dengan rapi dan tertib. Kebiasaan tersebut merupakan contoh dari sikap
A. terpuji C. tercela
B. sombong D. tidak baik

11. Jumlah pemain dalam satu regu pada permainan bola voli mini adalah...orang
 A. 4 C. 6
 B. 5 D. 7
12. Jumlah pemain dalam satu regu pada permainan rounders adalah...orang
 A. 6 C. 8
 B. 7 D. 9
13. Lari sambung dalam olahraga atletik disebut juga dengan lari
 A. marathon C. jogging
 B. jarak jauh D. estafet
14. Teknik dasar pukulan yang disajikan pada gambar disamping adalah pukulan
 A. Atas C. depan
 B. Bawah D. siku
15. Lari zig-zag dapat melatih
 A. kekuatan C. kelenturan
 B. kecepatan D. kelincahan
16. Elda melakukan gerakan melompat kemudian memukul bola, rangkaian gerak yang dilakukan Elda adalah kombinasi gerak...dan
 A. lokomotor dan manipulatif
 B. lokomotor dan non lokomotor
 C. non lokomotor dan manipulatif
 D. manipulatif, lokomotor, dan non lokomotor
17. Kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam gerak berirama dapat ditunjukkan dengan gerakan
 A. meloncat di tempat dan berputar
 B. berjalan dan berlari
 C. berjalan sambil melempar tangkap bola
 D. melangkah ke kiri dan ke kanan
18. Dalam melakukan renang gaya bebas, tangan dan kaki mempunyai fungsi yang sangat penting. Adapun fungsi dari kedua anggota tubuh tersebut adalah
 A. daya dorong tubuh untuk melaju
 B. menjaga tubuh agar tidak tenggelam
 C. menjaga keseimbangan tubuh
 D. memperindah gerakan saat berenang
19. Yang termasuk dalam kategori penyakit menular berikut ini adalah
 A. diare C. sariawan
 B. stroke D. sakit gigi
20. Tar adalah bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok. Tar dapat menyebabkan
 A. hilangnya rasa sakit
 B. endapan berwarna coklat pada gigi
 C. mual-mual
 D. pusing-pusing
21. Bagian kepala yang sebaiknya digunakan untuk menyundul dalam permainan sepakbola adalah..
 A. ubun – ubun C. dahi
 B. muka D. kepala belakang



22. Berdasarkan gambar disamping gerak dasar dalam permainan voli yang sedang di lakukan adalah....

- A. lokomotor C. statis
B. non Lokomotor D. Manipulatif



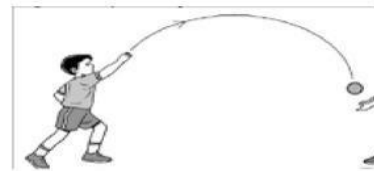
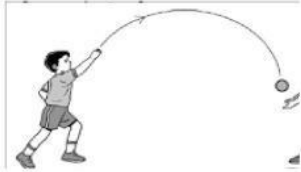
23. Kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket terlihat pada saat pemain melakukan gerakan ...

- A. berlari sambil memantulkan bola
B. berlari dan melompat
C. berdiri menghalangi lawan
D. berdiri dan melempar bola

24. Berlari dan menyundul bola dalam permainan sepakbola termasuk variasi dan kombinasi gerak....

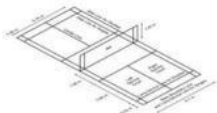
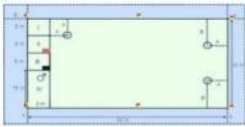
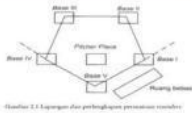
- A. manipulatif dan non lokomotor
B. lokomotor dan manipulatif
C. lokomotor dan non lokomotor
D. non lokomotor

25. Perhatikan dibawah disamping !
Siswa sedang melakukan teknik ...



- A. Memukul C. menangkap
B. Melempar D. melompat

26. Dibawah ini yang termasuk lapangan permainan kasti adalah ...

- A.  C. 
B.  D. 

27. Bentuk lapangan permainan bola tenis meja adalah

- A. persegi panjang C. segi lima
B. segi tiga D. lingkaran

28. Pukulan awal dalam permainan tenis meja disebut dengan

- A. *spin* C. *chop*
B. *servis* D. *smash*

29. Lari jarak jauh sangat berguna bagi tubuh untuk melatih

- A. daya tahan C. kelentukan
B. kelincahan D. Kekuatan

30. Perhatikan gambar dibawah!

Permainan tradisional yang sedang dilakukan oleh anak-anak adalah



- A. lompat tali C. petak umpet
B. gobak sodor D. boi-boian

31. Ketika bermain permainan tradisional, kita memainkannya bersama teman atau orang lain. Permainan tersebut akan menumbuhkan nilai ...

- A. kerja sama C. ingin menang sendiri
B. individu D. acuh tak acuh

32. Jarak yang di perlombakan untuk lari jarak pendek adalah...meter.

- A. 1.200 C. 800
B. 1.000 D. 100

33. Gerakan melangkah dan memukul lawan dengan tongkat dalam pencak silat termasuk kombinasi gerakan

- A. lokomotor-manipulatif
B. lokomotor-non lokomotor
C. manipulatif-non lokomotor
D. lokomotor-lokomotor

34. Serangan dengan menggunakan tinju pada pencak silat disebut dengan

- A. pukulan C. hindaran
B. tangkisan D. tendangan

35. Gambar disamping merupakan salah satu tendangan dalam pencak silat, yaitu tendangan



- A. tendangan lurus
B. tendangan belakang
C. tendangan samping
D. tendangan jejak

36. Latihan yang dilakukan anak pada gambar disamping dapat meningkatkan kekuatan otot



- A. lengan dan kaki
B. pinggang dan punggung
C. perut dan kaki
D. lengan dan bahu

37. Gerakan handstand adalah gerakan yang dilakukan dengan bertumpu kepada

- A. satu tangan C. satu kaki
B. dua tangan D. dua kaki

38. Cermati data hasil pengukuran kebugaran jasmani dibawah ini !

No	Hasil Pengukuran Putra	Hasil Pengukuran Putri	Nilai	Keterangan
1	>46 kali	>42	5	Sangat baik
2	38 – 45	34 – 41	4	Baik
3	31 – 37	28 – 33	3	Sedang
4	24 - 30	21 – 27	2	Kurang
5	< 24	<20	1	Sangat kurang

Dodi adalah siswa kelas VI, Dodi mampu melakukan 40 kali gerakan sit-up dalam satu menit. Berdasarkan tabel diatas Dodi memiliki daya tahan tubuh dari gerakan sit-up pada kategori

- A. sangat baik
- B. baik
- C. sedang
- D. kurang

39. Gerakan yang sangat bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh adalah

- A. berdiri dengan 1 kaki
- B. berguling ke depan
- C. push up
- D. kayang

40. Perhatikan gambar di bawah !



Sikap awalan dalam gerakan berguling ke depan adalah

- A. jongkok, kedua kaki terbuka, dan lutut lurus
- B. duduk, kedua kaki rapat, dan lutut ditekuk ke dada
- C. duduk, kedua kaki terbuka, dan lutut lurus
- D. jongkok, kedua kaki rapat, dan lutut ditekuk ke dada