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 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

PASFOUR

LIVEWORKSHEETS

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

PASFOUR

LIVEWORKSHEETS

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

PASFOUR

LIVEWORKSHEETS

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

PASFOUR

LIVEWORKSHEETS

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!!

PASFOUR

LIVEWORKSHEETS