

LOGO SEKOLAH	PEMERINTAH KABUPATEN DINAS PENDIDIKAN SUMATIF AKHIR SEMESTER I TINGKAT SD/MI TAHUN PELAJARAN 20../20..	
-----------------	---	---

Kelas : 5 (Lima)	Nama :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Hari/Tanggal :	Nama SD :
Waktu :	Nilai :

Petunjuk Umum :

1. Tulis terlebih dahulu nama, nomor, SD sebelum kamu mengerjakan soal di bawah ini.
2. Berdoa sebelum mengerjakan soal.
3. Kerjakan soal pada lembar kerja yang telah disediakan.
4. Gunakan pensil 2B untuk mengerjakan.
5. Periksa kembali hasil pekerjaanmu sebelum diserahkan .

----- Selamat Mengerjakan -----

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang disediakan!

1. Sebuah permainan yang di datamnya ada aktivitas menyerang untuk membuat suatu goal atau poin disebut permainan

- A. kecil
- B. besar
- C. tradisional
- D. invasi

2. Melempar bola, memantulkan bola, dan menangkap bola pada permainan invasi termasuk dalhm unsur gerak dasar

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

3. Posisi awalan saat menangkap bola menggelinding adalah

- A. berdiri tegak
- B. membungkuk
- C. jongkok
- D. berjalan pelan

4. Menggiring merupakan gerak memantul-mantulkan bola dengan

- A. berjalan/berlari
- B. diam di tempat
- C. melompat
- D. meloncat

5. Perhatikan gambar di bawah inil



Gambar di atas menunjukkan gerak

- A. melempar bola di atas kepala
- B. melempar bola di depan dada
- C. melempar bola dari bawah
- D. melempar bola dengan memantul

6. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik

dasar permainan bola voli adalah ...

- A. smash
- B. bounce
- C. passing
- D. service

7. Posisi awal saat melakukan passing bawah adalah ...

- A. Berdiri dengan membuka lengan selebar bahu
- B. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- C. Jongkok dengan menekuk lutut
- D. Jongkok dengan kaki rapat

8. Gerek yang digunakan untuk melembungkan bola atas adalah ...

- A. servis atas
- B. servis bawah
- C. passing atas
- D. passing bawah

9. Perhatikan ciri-ciri berikut!

- (1) Jari-jari dibuka
- (2) Telapak tangan membentuk mangkuk
- (3) Lutut sedikit ditekuk
- (4) Telapak tangan saling mengait

Ciri-ciri gerakan passing atas ditunjukkan oleh nomor ...

- A. (1), (2), dan (3)
- B. (1) dan (3)
- C. (2) dan (4)
- D. (1), (2), (3), dan (4)

10. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas menunjukkan gerakan ...

- A. smash
- B. block
- C. passing bawah
- D. passing atas

11. Perhatikan gerak berikut!

- (1) Melempar bola
- (2) Menangkap bola
- (3) Memukul bola
- (4) Menggiring bola

Gerak dasar dalam permainan ditunjukkan oleh

nomor ...

- A. (1), (2), dan (3)
- B. (1) dan (3)
- C. (2) dan (4)
- D. (1), (2), (3), dan (4)

12. Permainan kasti dimainkan oleh ... regu.

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar tersebut merupakan gerakan menangkap bola ...

- A. bola bawah
- B. bola datar
- C. bola samping
- D. bola lambung

14. Berikut yang bukan termasuk pola gerak dasar kuda-kuda adalah ...

- A. kuda-kuda atas
- B. kuda-kuda depan
- C. kuda-kuda samping
- D. kuda-kuda belakang

15. Berikut yang bukan termasuk pola langkah dalam pencak silat adalah ...

- A. pola langkah lurus
- B. pola langkah zig-zag/gergaji
- C. pola langkah ladang/huruf "u"
- D. pola langkah atas

16. Teknik serangan yang ketika melakukannya menggunakan tangan kosong dalam bela diri pencak silat disebut

- A. kuda-kuda
- B. pola langkah
- C. pukulan
- D. tangkisan

17. Alat bantu yang digunakan dalam olahraga senam lantai adalah ...

- A. tali

- B. gawang
- C. matras
- D. peti lompat

18. Tujuan melakukan gerakan sikap kapal terbang yaitu melatih

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. keseimbangan
- D. ketepatan

19. Gerakan guling depan yang dilakukan dengan awalan jongkok, sikap kedua kaki yaitu

- A. dirapatkan
- B. dibuka lebar
- C. di depan dan belakang
- D. dibuka setebal bahu

20. Gerak dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh atau menggelindingkan tubuh ke arah belakang dengan posisi tubuh membulat adalah pengertian dari

- A. guling depan
- B. guling belakang
- C. guling samping kanan
- D. guling samping kiri

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada tembar jawaban yang telah tersedia!

- 21. Menggiring bola pada permainan basket dilakukan dengan cara
- 22. Tinggi pantulan bola saat melakukan gerak menggiring bola rendah adalah setinggi . . .
- 23. Permainan lempar tangkap bola dilakukan secara . . .
- 24. Gerakan passing yang perkenaan bolanya di antara siku dan pergelangan tangan disebut passing
- 25. Ketika melakukan gerakan passing posisi kedua lutut adalah . . .
- 26. Posisi awal saat akan melakukan gerakan passing atas adalah
- 27. Melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola termasuk dalam gerak dasar . . .
- 28. Pada saat bermain kasti, setiap anggota regu pemukul diberikan kesempatan memukul sebanyak ...
- 29. Gerak manipulatif pada permainan kasti

yang dilakukan dengan bantuan tongkat pemukul disebut gerakan....

30. Seni bela diri yang berasal dari Indonesia dan merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia disebut....

31. Sebuah gerakan sikap siap dalam pencak silat guna menjaga keseimbangan disebut

32. Pola tangkai huruf "U" dalam pencak silat disebut juga dengan pola langkah . . .

33. Aktivitas olahraga yang dilakukan di atas lantai dengan matras yang digunakan sebagai alasnya disebut....

34. Sebuah upaya tubuh untuk tetap menyeimbangkan berat badan tubuh dalam keadaan diam disebut ...

35. Salah satu gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh atau menggelindingkan tubuh ke arah depan disebut

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada tembar jawaban yang telah tersedia!

36. Tuliskan bagaimana cara melakukan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada pada permainan invasi!

37. Tuliskan bagaimana cara melakukan gerakan passing atas pada permainan bola voli!

38. Sebutkan 3 keterampilan dasar permainan kasti!

39. Sebutkan 3 macam kuda-kuda yang terdapat pada aktivitas bela diri pencak silat!

40. Sebutkan 3 manfaat senam lantai bagi tubuh!