

Soal UAS PJOK Kelas 5 SD Semester 1

Soal Pilihan Ganda UAS PJOK Kelas 5 SD

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut ini yang bukan merupakan gerak dasar bermain sepak bola adalah....

- a. menendang
- b. menggiring
- c. melempar
- d. mengontrol

2. Permainan sepakbola mini di Indonesia sudah memiliki badan kepengurusan resmi yang bernama....

- a. PSMI
- b. FSMI
- c. PSSI
- d. FPSMI

3. Lama permainan sepak bola mini adalah

- a. 2 x 20 menit
- b. 2 x 35 menit
- c. 2 x 40 menit
- d. 2 x 45 menit

4. Berikut ini bukan gerak dasar bermain rounders adalah....

- a. melempar bola
- b. memukul bola
- c. menangkap bola
- d. mengontrol bola

5. Berikut ini bukan termasuk gerak dasar melempar bola adalah....

- a. melempar bola cepat
- b. melempar bola datar
- c. melempar bola lambung
- d. melempar bola bawah

6. Seorang pemain/pemukul yang berhasil memukul bola dan hidup serta berhasil melakukan home run maka akan mendapatkan nilai....

- a. satu
- b. dua
- c. tiga
- d. empat

7. Saat berjalan, kedua kaki melangkah secara....

- a. cepat
- b. bergantian
- c. bolak-balik
- d. bersama-sama

8. Gerakan memindahkan badan dengan tumpuan dua kaki disebut....

- a. lari
- b. jalan
- c. loncat
- d. lompat

9. Seni bela diri pencak silat berasal dari negara....

- a. Indonesia
- b. Malaysia
- c. Inggris
- d. India

10. Angkat lutut kanan sehingga beban pada kaki kiri, tekuk tangan kiri di samping telinga kanan, sedangkan tangan kanan antisipasi tangkisan bawah merupakan uralan gerak

- a. elakan atas
- b. elakan bawah
- c. elakan tengah
- d. elakan samping

11. Seni bela diri pencak silat di Sumatra sering disebut dengan istilah....

- a. silat
- b. judo
- c. karate
- d. pencak

12. Gerak dasar pencak silat yang dilakukan dengan cara melangkah berpindah tempat disebut gerak....

- a. lokomotif
- b. lokomotor
- c. nonlokomotif
- d. nonlokomotor

13. Dribbling adalah gerakan....

- a. menggiring
- b. menendang

- c. menembak
- d. mengumpan

14. Berikut ini yang bukan gerakan dasar atletik adalah....

- a. lari
- b. salto
- c. loncat
- d. lempar

15. Perbedaan utama antara gerak berjalan dan berlari adalah....

- a. kecepatan gerak kaki
- b. posisi kaki saat bergerak
- c. gerak tangan saat bergerak
- d. jarak antara kaki kanan dan kaki kiri

16. Permainan kombinasi gerak atletik berikut yang merupakan permainan tradisional adalah....

- a. pos berangkal
- b. membawa pesan
- c. melempar bola ke gunung
- d. melempar bola ke kiri teman

17. Berikut ini bukan peralatan permainan rounders adalah....

- a. alat pemukul
- b. bola
- c. topi
- d. tempat hinggap

18. Pertandingan sepak bola mini dipimpin oleh wasit yang berjumlah.... orang.

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

19. Jumlah pos pada permainan pos berangkal adalah....

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

20. Pencak silat diwariskan secara....

- a. tertulis
- b. beruntun

- c. turun-temurun
- d. perlahan-lahan

21. Permainan membawa pesan merupakan kombinasi dari gerak dasar....

- a. jalan dan lari
- b. lari dan lempar
- c. jalan dan lempar
- d. lompat dan lempar

22. Permainan yang membutuhkan kecermatan melempar adalah....

- a. lari estafet membawa bola
- b. permainan membawa pesan
- c. melempar bola ke gunung
- d. lari zig-zag membawa pesan

23. Permainan rounders menggunakan... tempat hinggap.

- a. 5
- b. 4
- c. 3
- d. 2

24. Jumlah pemain inti sepak bola mini dalam satu regu adalah... orang.

- a. 7
- b. 6
- c. 5
- d. 4

25. Sikap kuda-kuda kiri depan, luruskan kaki kanan ke depan lurus merupakan cara melakukan gerak....

- a. tendangan depan
- b. tendangan samping kiri
- c. tendangan ke belakang
- d. tendangan samping kanan

Soal Isian UAS PJOK Kelas 5 Semester 1

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

26. Tiga gerak dasar sepak bola mini antara lain....

27. Permainan rounders termasuk ke dalam rumpun permainan bola....

28. Bentuk lapangan rounders adalah....

29. Permainan kippers menangkap bola merupakan kombinasi dari gerak... dan....

- 30. Gerak dasar pencak silat yang dilakukan dengan cara bergerak di tempat disebut....
- 31. Seni bela diri pencak silat di Jawa sering disebut dengan istilah....
- 32. Pada olahraga, gerakan melempar dilakukan dengan mengandalkan kekuatan....
- 33. FSMI kepanjangan dari
- 34. Gerakan kuda kuda pada pencak silat untuk melatih kekuatan
- 35. Sepak bola mini masuk pada rumpun permainan bola....

Soal Uraian UAS PJOK Kelas 5 SD

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

- 36. Tuliskan perbedaan gerak berjalan dan berlari!
- 37. Tuliskan tiga gerak dasar rounders!
- 38. Tuliskan perbedaan gerak lompat dan loncat!
- 39. Jelaskan apa yang dimaksud dengan mengontrol bola!
- 40. Tuliskan 3 sikap kuda-kuda!