

SOAL PTS KELAS 5 SD/MI

MATA PELAJARAN : PJOK

PETUNJUK UMUM

1. Tulis namamu di sudut kanan atas
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

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

1. Perhatikan gerak berikut!
(1) Memegang bola dan melempar bola.
(2) Memukul bola dan berlari.
(3) Menangkap bola dan memegang bola.
(4) Melempar bola dan berlari.

Kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor pada permainan rounders ditunjukkan oleh angka

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

2. Andi berlari dan menendang bola kepada teman. Kombinasi gerak yang dilakukan Andi adalah

- a. nonlokomotor; manipulatif
- b. nonlokomotor; lokomotor
- c. lokomotor; nonlokomotor
- d. lokomotor; manipulatif

3. Dalam permainan sepak bola, bagian dada dapat digunakan untuk menghentikan bola

- a. melambung di udara
- b. menyusur di permukaan tanah
- c. melambung di atas kepala
- d. melambung setinggi pinggang

4. Menangkap bola saat bermain bola basket termasuk gerak manipulatif. Agar dapat menangkap bola melambung, posisi telapak tangan mengarah ke

- a. arah bola
- b. arah badan
- c. arah atas
- d. arah bawah

5. Gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain disebut

- a. manipulasi

- b. lokomotor
- c. rotasi
- d. nonlokomotor

6. Dalam permainan sepak bola yang dimaksud Heading adalah

- a. melempar bola
- b. menggiring bola
- c. menyundul bola
- d. menendang bola

7. Contoh gerak dasar dalam permainan bola besar adalah

- a. sepak bola
- b. kasti
- c. bulu tangkis
- d. rounders

8. Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar disebut

- a. Inside Instep
- b. Instep Foot
- c. Outside Instep
- d. Inside-Foot

9. Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli diberi nama

- a. Football
- b. Rounders
- c. Dribbling
- d. Mintonette

10. Bola voli pertama kali ditemukan oleh Instruktur pendidikan jasmani bernama

- a. James watt
- b. Henry Dunant
- c. William G. Morgan
- d. Robin Van Persie

11. Menggiring bola dalam permainan basket disebut dengan istilah

- a. Dribbling
- b. Lay up
- c. Shooting
- d. Three point

12. Keranjang tempat memasukkan bola dalam permainan basket disebut

- a. gawang
- b. net
- c. ring
- d. jaring

13. Berikut adalah teknik dasar permainan bola basket, kecuali

- a. teknik melempar dan menangkap bola
- b. teknik menggiring bola
- c. teknik menembak
- d. teknik memukul bola

14. Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola adalah

- a. bola kasti
- b. bola Basket
- c. bola Voli
- d. bola tangan

15. Jumlah pemain kasti setiap regu adalah

- a. 5 orang
- b. 6 orang
- c. 11 orang
- d. 12 orang

16. Lamanya permainan bola kasti adalah

- a. 2 x 30/40 menit
- b. 2 x 20/30 menit
- c. 2 x 10/20 menit
- d. 2 x 40/50 menit

17. Lamanya istirahat dalam permainan bola kasti adalah

- a. 10 menit
- b. 20 menit
- c. 15 menit
- d. 25 menit

18. Teknik dasar permainan bola kasti adalah

- a. menendang, menyundul, memukul
- b. melempar, menyundul, menggiring
- c. menyundul, menangkap, melempar
- d. melempar, menangkap, memukul

19. Lapangan kasti berbentuk

- a. lingkaran
- b. segitiga
- c. segi lima beraturan
- d. persegi panjang

20. Rounders termasuk permainan

- a. bola besar
- b. bola kecil

- c. bola sedang
- d. bola rotan

21. Jumlah pemain rounders dalam satu regu

- a. 10 orang
- b. 11 orang
- c. 12 orang
- d. 13 orang

22. Permainan rounders berasal dari Negara

- a. Amerika
- b. Jepang
- c. Inggris
- d. Prancis

23. Seorang pemukul dalam permainan rounders mampu kembali ke home base atas pukulannya sendiri disebut

- a. home plate
- b. go home
- c. home place
- d. home run

24. Pada saat melakukan tolakan terakhir sebelum melakukan lempar roket, posisi badan adalah

- a. condong ke depan
- b. condong ke belakang
- c. berputar sebanyak satu kali
- d. berbalik membelakangi garis

25. Permainan lempar roket merupakan modifikasi lempar lembing. Permainan ini mengkombinasikan gerak dasar

- a. jalan, lari, dan lompat
- b. jalan, lari, dan lempar
- c. jalan, lari, dan loncat
- d. jalan, lari, dan menolak

26. Kaki yang menumpu pada balok tumpuan terlebih dahulu dalam melakukan lompat jauh yaitu

- a. kedua kaki
- b. kaki terkuat
- c. kaki kiri
- d. kaki kanan

27. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu

- a. punggung

- b. badan
- c. kedua tangan
- d. kedua kaki

28. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu

- a. jongkok
- b. melenting
- c. tegak
- d. berjalan

29. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan diayun ke

- a. depan
- b. belakang
- c. atas
- d. bawah

30. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar lompat jauh yaitu

- a. loncatan
- b. tolakan
- c. awalan
- d. melayang

II. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar!

1. Permainan yang bertujuan untuk mencetak gol adalah

.....

2. Pemain yang dimiliki oleh tiap tim dalam permainan sepak bola berjumlah

..... orang.

3. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti adalah

.....

4. Permainan Rounders mempunyai nama lain yaitu

.....

5. Melambungkan bola yang benar dalam permainan rounders tanpa ada kesalahan adalah tugas

6. Melempar bola dalam permainan rounders merupakan gerak

.....

7. Permainan rounders batas waktu ditentukan dengan

.....

8. Lari, lompat jauh, lompat tinggi, lempar lembing, dan lempar cakram adalah cabang olahraga

9. Lempar roket mengkombinasikan gerak dasar

.....

10. Basket, sepakbola dan voli termasuk dalam permainan bola

.....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan uraian yang jelas dan benar !

1. Sebutkan 4 jenis permainan bola kecil !

Jawab :

.....
.....
.....

2. Sebutkan 3 jenis nomor cabang pada olahraga atletik !

Jawab :

.....
.....
.....

3. Sebutkan 3 manfaat pemanasan !

Jawab :

.....
.....
.....

4. Sebutkan gerak lokomotor dalam permainan kasti !

Jawab :

.....
.....
.....

5. Jelaskan langkah-langkah melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada gerakan lari awalan lempar roket !

Jawab :

.....
.....
.....

Kunci Jawaban Room I

1. c. 2 dan 4
2. d. lokomotor; manipulatif
3. a. melambung di udara
4. a. arah bola
5. b. lokomotor
6. c. menyundul bola
7. a. sepak bola
8. c. Outside Instep
9. d. Mintonette
10. d. Robin Van Persie
11. a. Dribbling
12. c. ring
13. d. teknik memukul bola
14. a. bola kasti
15. d. 12 orang

16. b. 2 x 20/30 menit
17. a. 10 menit
18. d. melempar, menangkap, memukul
19. d. persegi panjang
20. b. bola kecil
21. c. 12 orang
22. c. Inggris
23. d. home run
24. b. condong ke belakang
25. b. jalan, lari, dan lempar
26. b. kaki terkuat
27. d. kedua kaki
28. a. jongkok
29. a. depan
30. a. loncatan

Kunci Jawaban Room II

1. sepak bola
2. 11
3. melempar bola, menangkap bola, dan berlari
4. baseball / bisbol
5. pitcher
6. manipulatif
7. inning / babak
8. atletik
9. jalan, lari, dan lempar
10. besar

Kunci Jawaban Room III

1. kasti, rounders, golf, tenis meja
2. lari jarak pendek, lari marathon, lompat vertikal
3. meningkatkan suhu tubuh, melemaskan otot, mengurangi risiko cedera
4. berjalan dan berlari
5. Gerakan awalnya adalah dengan memegang roket kemudian gerakan berjalan perlahan kemudian cepat diikuti dengan berlari dengan menambah kecepatan dan roket siap dilempar.