SOAL UKK PJOK KELAS 5 SD SEMESTER 2

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. Berikut ini yang tidak termasuk gerakan dasar dalam permainan bola besar adalah ....
a. memukul
b. menendang
c. menangkap
d. memantul-mantulkan

2. Salah satu permainan bola besar adalah ....
a. voli
b. kasti
c. softball
d. rounders

3. Salah satu permainan bola kecil adalah bermain kasti sederhana. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan tersebut, yaitu ....
a. tiang gawang
b. pemukul
c. jaring
d. raket

4. Saat melempar bola dalam permainan bola kecil, pandangan mata ke arah ....
a. depan
b. teman
c. sasaran
d. belakang

5. Gerakan melompat menggunakan tumpuan ....
a. kaki terkuat
b. kaki kanan
c. kedua kaki
d. kaki kiri

6. Saat berlari, posisi badan adalah ....
a. tegak lurus
b. condong ke depan
c. condong ke belakang
d. agak miring ke samping

7. Gerakan kaki yang benar saat menendang bola adalah gerak ....
a. mengayun ke depan
b. mendorong ke depan
c. mendorong ke belakang
d. menekan ke bawah

8. Tendangan yang digunakan untuk operan pendek adalah tendangan ….
a. bergulir
b. mendatar
c. melambung
d. bebas

9. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ….
a. condong ke belakang
b. condong ke depan
c. condong ke samping
d. condong dan membungkuk ke depan

10. Sikap pergelangan kaki yang benar saat menghentikan bola dengan telapak kaki adalah ditekuk ke ….
a. samping
b. atas
c. bawah
d. depan

11. Pada permainan bulu tangkis, pukulan bola yang keras dan menukik disebut ….
a. smash
b. servis
c. passing
d. shooting

12. Pada permainan rounders setelah memukul bola, pemain harus ....
a. berlari
b. berjalan
c. duduk
d. mengamati bola

13. Perhatikan latihan berikut!
(1) Lari zig-zag.
(2) Jalan santai.
(3) Push up.
(4) Sit up.
Bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan dan kualitas gerak ditunjukkan oleh nomor .....
a. (1)
b. (2)

c. (3)
d. (4)

14. Bagian otot yang dilatih dari gerakan melompat ke atas adalah....
a. tangan
b. kaki
c. lengan
d. pinggang m

15. Nama induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ....
a. IPSI
b. Persilat
c. Persilatama
d. Padepokan

16. PERSILAT dibentuk pada tanggal 11 Maret 1980 di kota ....
a. Solo
b. Bandung
c. Yogyakarta
d. Jakarta

17. Sikap dalam gerak dasar pencak silat yang bertujuan untuk memperkokoh posisi tubuh adalah ....
a. bandul
b. pasang
c. langkah
d. kuda-kuda

18. Gerakan untuk menghadapi serangan dalam gerak dasar pencak silat adalah ....
a. pukulan
b. tendangan
c. tangkisan
d. sikap pasang

19. Setiap serangan dalam pencak silat memiliki unsur-unsur sikap ....
a. kewaspadaan/siap siaga
b. kuda-kuda
c. percaya diri
d. pantang menyerah

20. Sikap dasar yang digunakan untuk langkah dan kuda-kuda dalam pencak silat adalah sikap ....
a. berdiri kuda-kuda
b. berdiri kangkang
c. berdiri tegak

d. jongkok

21. Sikap berbaring dalam pencak silat mempunyai fungsi untuk ....
a. dasar menjatuhkan diri dan pembelaan
b. dasar menyerang dan membela
c. istirahat sejenak
d. menyerah kalah

22. Kode etik sebagai seorang pencak silat adalah ....
a. tidak memancing kericuhan
b. pembelaan diri sebagai prinsip utama
c. tidak berbuat hal yang dapat mencela diri sendiri
d. tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, apalagi berlaku sewenang-wenang

23. Sikap yang mempunyai fungsi sebagai dasar menjatuhkan diri dan sebagai sikap pembelaan atau pengelakan dari serangan lawan adalah sikap ....
a. berbaring
b. kangkang
c. pasang
d. duduk

24. Induk organisasi senam di Indonesia adalah ….
a. PRSI
b. PERSANI
c. PERSAMI
d. PSSI

25. Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, berkaitan dengan kebugaran ....
a. statis
b. mental
c. motoris
d. dinamis

26. Latihan dengan menentukan jarak tempuh tertentu adalah ….
a. fartlek
b. ketangkasan
c. latihan sirkuit
d. latihan interval

27. Lompat kangkang dan headstand termasuk dalam latihan senam ....
a. lantai
b. massal
c. irama
d. pribadi

28. Berjalan jongkok, kekuatan bertumpu pada ....
a. tangan
b. kepala
c. badan
d. kaki

29. Berikut ini latihan yang bertujuan untuk melatih kelincahan adalah ….
a. lari di tempat
b. lari bolak balik
c. berdiri jongkok
d. naik turun tangga

30. Berikut ini yang termasuk senam ketangkasan adalah ....
a. badminton
b. berguling
c. kasti
d. lari

30. Sikap awal badan telentang, kedua lutut ditekuk, kedua tangan berkait di belakang kepala.
Pernyataan tersebut adalah sikap awal melaksanakan gerakan ....
a. sit up
b. push up
c. latihan sirkuit
d. lari lintas alam

32. Latihan lompat tali perorangan atau skipping berguna untuk melatih ….
a. kekuatan
b. kecepatan
c. kelentukan
d. kelincahan

33. Latihan yang tepat untuk menguatkan otot punggung adalah ....
a. backlift
b. sit up
c. push up
d. squat jump

34. Berikut ini peralatan yang digunakan untuk melatih keseimbangan, yaitu ....
a. balok tumpuan
b. balok titian
c. meja kayu
d. bola

35. Duduk jongkok di atas balok tolakan, merupakan sikap awal melaksanakan lompat ....
a. tegak

b. jongkok
c. kangkang
d. tegak

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

1. Pada sepak bola, menendang bola menggunakan kaki
……..…
2. Tenis meja merupakan salah satu permainan bola
……..
3. Pada saat berlari pandangan mata ke arah
……...
4. Pada saat berlari, badan harus condong ke
……..
5. Gerakan naik turun bangku dapat melatih kekuatan
……
6. Latihan jasmani secara teratur dapat membakar
……..
7. Senam ketangkasan dilakukan di atas
……
8. Gerakan push up bertujuan melatih kekuatan
……...
9. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kita perlu melakukan
……
10. Berdiri pada kepala (headstand) berguna untuk melatih
……..……

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

1. Apa saja yang termasuk gerak dasar dalam permainan bola besar?
Jawab :
.....
...
…….

2. Sebutkan gerak melempar bola dalam permainan bola kecil!
Jawab :
.....
...
…….

3. Apakah perbedaan antara gerakan lompat dengan loncat?
Jawab :
.....
...
…….

4. Mengapa olahraga pencak silat disebut olahraga asli Indonesia ?

Jawab :
.....
...
…… …….

5. Bagaimana olahraga yang bermanfaat bagi tubuh ?
Jawab :
.....
...
…….

Kunci Jawaban Room I

1. a. memukul
2. a. voli
3. b. pemukul
4. c. sasaran
5. c. kedua kaki
6. b. condong ke depan
7. b. mendorong ke depan
8. b. mendatar
9. b. condong ke depan
10. a. samping
11. a. smash
12. a. berlari
13. a. (1)
14. b. kaki
15. a. IPSI

16. d. Jakarta
17. d. kuda-kuda
18. c. tangkisan
19. b. kuda-kuda
20. b. berdiri kangkang
21. a. dasar menjatuhkan diri dan pembelaan
22. d. tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, apalagi berlaku sewenang-wenang
23. a. berbaring
24. b. PERSANI
25. d. dinamis
26. d. latihan interval
27. a. lantai
28. d. kaki
29. b. lari bolak balik
30. b. berguling
30. a. sit up
32. a. kekuatan
33. a. backlift
34. b. balok titian
35. b. jongkok

Kunci Jawaban Room II

1. bagian dalam agak depan
2. kecil
3. depan
4. depan
5. otot kaki
6. kalori
7. lantai
8. kekuatan otot tangan dan bahu
9. latihan kebugaran jasmani
10. keseimbangan

Kunci Jawaban Room III

1. lari, memegang bola, melempar bola, menangkap bola, menggiring bola.
2. melempar bola melambung, melempar bola mendatar, melempar bola menyusur tanah
3. Lompat adalah gerakan menggunakan tumpuan dengan satu kaki, sedangkan loncat adalah gerakan menggunakan tumpuan dengan dua kaki.
4. karena pencak silat merupakan hasil budaya bangsa Indonesia sendiri yaitu dari rumpun Melayu
5. Olahraga yang bermanfaat bagi tubuh adalah olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani