

KOP SURAT SEKOLAH

By Info Pendidikan

PSAJ (PENILAIAN SUMATIF AKHIR JENJANG) TAHUN PELAJARAN 2025/2026

N M
a a
m t
a a
: P
. e
. l
. a
. j
. a
. r
. a
. n
. :
. P
. J
. O
. K
. H
. a
. r
. i
. /
. T
. a
. n
. g
. g
. a
. l
. :
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .
N .
o .
. .
A .
b .
s .
e .
n .
: .

- a. Lokomotor dan Non-lokomotor
 - b. Lokomotor dan Manipulatif
 - c. Non-lokomotor dan Manipulatif
 - d. Hanya Manipulatif
2. Dalam permainan kasti, saat akan memukul bola yang dilempar oleh pelambung, pandangan mata kita harus tertuju ke arah...
 - a. Tangan pemukul
 - b. Teman satu tim
 - c. Datangnya bola
 - d. Tiang hinggap
 3. Tahapan yang benar dalam melakukan lompat jauh secara berurutan adalah...
 - a. Awalan, Melayang, Tolakan, Mendarat
 - b. Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat
 - c. Tolakan, Awalan, Melayang, Mendarat
 - d. Mendarat, Melayang, Tolakan, Awalan
 4. Bagian tubuh manakah yang paling mudah digunakan untuk menghitung denyut nadi secara mandiri setelah berolahraga?
 - a. Punggung kaki
 - b. Pergelangan tangan bagian dalam
 - c. Lengan atas
 - d. Perut bagian bawah
 5. Saat melakukan gerakan guling depan (roll depan), bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah telapak tangan adalah...
 - a. Dahi
 - b. Ubun-ubun
 - c. Tengkok (leher bagian belakang)
 - d. Punggung
 6. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita sebaiknya memilih pakaian dalam yang berbahan...
 - a. Nilon
 - b. Katun
 - c. Sutra
 - d. Plastik
 7. Menggiring bola dalam permainan bola basket dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai menggunakan...
 - a. Dua tangan secara bersamaan
 - b. Salah satu telapak tangan
 - c. Kepalan tangan
 - d. Ujung jari kaki
 8. Jika bola kasti datang melambung tinggi, maka posisi tangan yang benar saat menangkap adalah...
 - a. Diletakkan di depan dada
 - b. Diletakkan di bawah lutut
 - c. Menghadap ke atas di depan wajah
 - d. Merapat di samping badan
 9. Dalam lomba lari sambung atau estafet, benda yang diberikan dari pelari pertama ke pelari berikutnya disebut...
 - a. Raket
 - b. Tongkat estafet
 - c. Bola
 - d. Tali
 10. Latihan sit-up bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pada bagian...
 - a. Lengan
 - b. Paha
 - c. Perut
 - d. Leher
 11. Tujuan utama melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga berat adalah...
 - a. Agar cepat lelah
 - b. Mencegah terjadinya cedera otot
 - c. Agar bisa langsung menang
 - d. Mendinginkan suhu tubuh
 12. Berapa kali minimal kita sebaiknya mengganti pakaian dalam dalam satu hari?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. Seminggu sekali
 - d. 3 hari sekali
 13. Saat melakukan servis bawah pada permainan bola voli, perkenaan bola yang benar pada tangan adalah...
 - a. Ujung jari-jari tangan
 - b. Telapak tangan bagian atas
 - c. Lengan bawah di atas pergelangan tangan
 - d. Siku tangan
 14. Gerakan menolak pada olahraga atletik tolak peluru dilakukan dengan cara...
 - a. Melempar peluru sejauh mungkin
 - b. Mendorong peluru dari bahu ke depan
 - c. Menjatuhkan peluru ke bawah

- d. Memutar peluru di udara
15. Lari bolak-balik atau lari zig-zag merupakan latihan yang sangat baik untuk melatih...
- Kelenturan
 - Kecepatan lari lurus
 - Kelincahan
 - Keseimbangan statis
16. Posisi akhir setelah melakukan gerakan guling belakang yang sempurna adalah...
- Terlentang
 - Berdiri tegak
 - Jongkok menghadap ke belakang
 - Jongkok dengan kedua tangan lurus ke depan
17. Gejala rasa gatal dan kemerahan di area sekitar alat reproduksi yang kotor biasanya disebabkan oleh...
- Virus flu
 - Jamur atau bakteri
 - Debu jalanan
 - Kekurangan vitamin A
18. Bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola agar arahnya akurat dan kuat adalah...
- Umun-ubun
 - Dahi
 - Kepala bagian belakang
 - Pipi
19. Lemparan bawah dalam permainan kasti biasanya digunakan oleh pelambung untuk memberikan bola kepada pemukul dengan arah bola...
- Melambung tinggi sekali
 - Mendatar setinggi dada
 - Menyusur tanah
 - Menukik tajam
20. Aktivitas pendinginan (cooling down) setelah berolahraga bertujuan untuk...
- Menurunkan suhu tubuh dan detak jantung secara perlahan
 - Meningkatkan suhu tubuh agar tetap panas
 - Mempercepat rasa lapar
 - Menambah beban latihan

II. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang benar (jawaban lebih dari satu)!

21. Permainan sepak bola memiliki aturan-aturan tertentu untuk menjaga sportivitas. Pilihlah semua tindakan di bawah ini yang dianggap sebagai pelanggaran dalam sepak bola!

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	
a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
.	
M	
e	
n	
y	
e	
n	
t	
u	
h	
b	
o	
l	
a	
d	
e	
n	
g	
a	
n	
t	
a	
n	
g	
a	
n	
s	
e	
c	
a	
r	
a	

s e n g a j a (k e c u a l i k i p e r)	
b	<input type="checkbox"/>
• Menjelakakiliawandengankasar	
c	<input type="checkbox"/>
• Me	

n y u n d u l b o l a d e n g a n d a h i	
d	<input type="checkbox"/>
• Melakukankanlemparanke dalam (throwi	

n	
)	

22. SD Merdeka akan mengadakan pertandingan kasti antar kelas. Manakah peralatan yang wajib disiapkan untuk permainan tersebut?

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	
a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
·	
T	
o	
n	
g	
k	
a	
t	
p	
e	
m	
u	
k	
u	
l	
k	
a	
y	
u	
b	<input type="checkbox"/>
·	
B	
o	
l	
a	
t	
e	
n	
i	
s	
a	
t	
a	

u	
b	
o	
l	
a	
k	
a	
r	
e	
t	
k	
e	
c	
i	
l	
c	<input type="checkbox"/>
·	
G	
a	
w	
a	
n	
g	
k	
a	
y	
u	
d	<input type="checkbox"/>
·	
N	
e	
t	
t	
i	
n	
g	
i	

23. Lari merupakan salah satu nomor atletik yang paling populer. Manakah di bawah ini yang termasuk dalam kategori lari jarak pendek (sprint)?

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	

a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
·	
1	
0	
0	
m	
e	
t	
e	
r	
b	<input type="checkbox"/>
·	
2	
0	
0	
m	
e	
t	
e	
r	
c	<input type="checkbox"/>
·	
5	
·	
0	
0	
0	
m	
e	
t	
e	
r	
d	<input type="checkbox"/>
·	
1	
0	
·	
0	
0	
0	
m	
e	
t	
e	
r	

24. Budi rutin berolahraga setiap pagi. Apa saja manfaat yang didapatkan Budi untuk kesehatan organ pernapasannya?

P	P
i	i
l	l
i	

h	i
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	
a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
·	
M	
e	
n	
i	
n	
g	
k	
a	
t	
k	
a	
n	
k	
a	
p	
a	
s	
i	
t	
a	
s	
p	
a	
r	
u	
-	
p	
a	
r	
u	
b	<input type="checkbox"/>
·	
M	
e	
m	
p	
e	
r	
l	
a	
n	
c	
a	

r p e r e d a r a n o k s i g e n d a l a m d a r a h	
c	<input type="checkbox"/>
• Mem bu a t t u l a n g m e n j a d i l e b i h r	

a p u h	
d	<input type="checkbox"/>
• Men i n g k a t k a n b e r a t b a d a n s e c a r a d r a s t i s	

25. Dalam senam lantai, terdapat beberapa pola gerak dominan yang sering dilakukan. Manakah yang termasuk gerak dominan tersebut?

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	

w	
a	
b	
a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
.	
B	
e	
r	
t	
u	
m	
p	
u	
b	<input type="checkbox"/>
.	
K	
e	
s	
e	
i	
m	
b	
a	
n	
g	
a	
n	
c	<input type="checkbox"/>
.	
M	
e	
m	
u	
k	
u	
l	
b	
o	
l	
a	
d	<input type="checkbox"/>
.	
M	
e	
n	
a	
n	
g	
k	
a	
p	
i	
k	

a
n

26. Menjaga kesehatan alat reproduksi sangat penting bagi remaja. Pilihlah perilaku yang mendukung kesehatan alat reproduksi!

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	
a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
.	
M	
a	
n	
d	
i	
s	
e	
c	
a	
r	
a	
t	
e	
r	
a	
t	
u	
r	
m	
i	
n	
i	
m	
a	
l	
2	
k	
a	
l	
i	
s	
e	
h	

a r i	<input type="checkbox"/>
b	<input type="checkbox"/>
• Mengeringkan area reproduksi dengan penanganan dan dukub bersisih setelah	

h b u a n g a i r	<input type="checkbox"/>
c	<input type="checkbox"/>
• Bertukar pakai andal dalam penanganan	
d	<input type="checkbox"/>
• Menggunakan	

p a k a i a n d a l a m y a n g s a n g a t k e t a t

a p b o l a d e n g a n t a n g a n	
b	<input type="checkbox"/>
• Menepis bola yang datang ke arah gawang	
c	<input type="checkbox"/>

27. Seorang penjaga gawang (kiper) dalam sepak bola memiliki peran unik. Apa saja hal yang boleh dilakukan kiper di dalam area kotak penaltinya sendiri?

P i l i h a n J a w a b a n	P i l i h
a	<input type="checkbox"/>
• Mengan	
g k	

M
e
n
y
i
k
u
t
p
e
m
a
i
n
l
a
w
a
n
d
e
n
g
a
n
s
e
n
g
a
j
a

d
· M
e
n
c
e
t
a
k
g
o
l
k
e
g
a
w
a
n
g
n
y

a
s
e
n
d
i
r
i
s
e
c
a
r
a
s
e
n
g
a
j
a

28. Untuk mengetahui tingkat kelenturan (flexibility) tubuh seseorang, tes apa saja yang bisa dilakukan?

P
i
l
i
h
a
n
J
a
w
a
b
a
n

a
· C
i
u
m
l
u
t
u
t
(
S
i
t
a

n d R e a c h)	<input type="checkbox"/>
b . K a y a n g	<input type="checkbox"/>
c . L a r i m a r a t h o n	<input type="checkbox"/>
d . A n g k a t b e b a n b e r a t	<input type="checkbox"/>

l i h a n J a w a b a n	l i h
a . M a t r a s y a n g e m p u k	<input type="checkbox"/>
b . P a k a i a n o l l a h r a g a y a n g n y a m	<input type="checkbox"/>

29. Keamanan adalah hal utama dalam senam lantai. Manakah perlengkapan yang membantu menjaga keamanan saat berlatih senam?

P i	P i
--------	--------

a	
n	
c	<input type="checkbox"/>
·	
S	
e	
p	
a	
t	
u	
b	
o	
l	
a	
d	
e	
n	
g	
a	
n	
p	
u	
l	
d	<input type="checkbox"/>
·	
K	
a	
c	
a	
m	
a	
t	
a	
h	
i	
t	
a	
m	

a	
n	
a	<input type="checkbox"/>
·	
K	
a	
k	
i	
t	
u	
m	
p	
u	
m	
e	
l	
e	
b	
i	
h	
i	
b	
a	
t	
a	
s	
p	
a	
p	
a	
n	
t	
o	
l	
a	
k	
a	
n	
b	<input type="checkbox"/>
·	
M	
e	
n	
d	
a	
r	
a	
t	
d	
i	
l	
u	
a	
r	
b	

30. Seorang atlet lompat jauh harus mematuhi peraturan agar lompatannya dianggap sah. Apa saja yang bisa membuat lompatan dianggap TIDAK sah (diskualifikasi)?

P	P
i	i
l	l
i	i
h	h
a	
n	
J	
a	
w	
a	
b	

a k p a s i r	
c · B e r l a r i t e r l a l u c e p a t s a a t a w a l a n	<input type="checkbox"/>
d · M e l o m p a t s a m b i l t	<input type="checkbox"/>

e r s e n y u m	
--------------------------------------	--

III. Tentukan kategori (Benar/Salah) untuk setiap pernyataan berikut!

31. Permainan sepak bola menggabungkan berbagai jenis gerakan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai gerak dasar dalam sepak bola berikut ini:

P e r n y a t a n	K e t e g o r i
B e r l a r i m e n g e j a r b o l a m e r u p a k a n	B e n a r / S a l a h

c o n t o h g e r a k l o k o m o t o r .	
M e n e n d a n g b o l a k e a r a h t e m a n m e r u p a k a n c	B e n a r / S a l a h

o n t o h g e r a k n o n - l o k o m o t o r .	
B e r d i r i d i a m s a a t m e n j a g a l a w a n m e r u	B e n a r / S a l a h

p a k a n c o n t o h g e r a k n o n - l o k o m o t o r .	
M e n g g i r i n g b o l a (d r i b b l i n g)	B e n a r / S a l a h

h a n y a m e n g g u n a k a n g e r a k m a n i p u l a t i f s a j a .	
---	--

32. Kasti adalah permainan tradisional yang seru. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai aturan permainan kasti berikut ini:

P e r n y a t a n	K a s t i
P e m	B e n a

a	r / S
i	a
n	l
y	a
a	h
n	
g	
b	
e	
r	
h	
a	
s	
i	
l	
m	
e	
m	
u	
k	
u	
l	
b	
o	
l	
a	
h	
a	
r	
u	
s	
s	
e	
g	
e	
r	
a	
l	
a	
r	
i	
k	
e	
t	
i	
a	
n	
g	
h	
i	
n	
g	
g	
a	

p	
.	
S	B
a	e
t	n
u	a
t	r
i	/
m	S
k	a
a	l
s	a
t	h
i	
b	
i	
a	
s	
a	
n	
y	
a	
t	
e	
r	
d	
i	
r	
i	
d	
a	
r	
i	
l	
l	
o	
r	
a	
n	
g	
p	
e	
m	
a	
i	
n	
.	
M	B
e	e
m	n
a	a
t	r
i	/
k	S
a	a

n l a w a n d a p a t d i l a k u k a n d e n g a n n e l e m p a r b o l a k e a r a h t u b u h l a w a n .	a h
---	--------

A l a t p e m u k u l k a s t i b o l e h d i l e m p a r s e m b a r a n g a n s e t e l a h m e m u k u l .	B e n a r / S a l a h
---	---

33. Dalam atletik, teknik start sangat menentukan awal perlombaan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai teknik start lari berikut ini:

Pernyataan	Kategori
Start jongkok digunakan untuk lari jarak pendek	Benar / Salah

k.	
Start berdiridigunakan untuk lari jarak menengah	Benar / Salah
Ab	Ben

a	a
-	r
a	/
b	S
a	a
'	l
B	a
e	h
r	
s	
e	
d	
i	
a	
,	
S	
i	
a	
p	
,	
Y	
a	
!	
'	
d	
i	
g	
u	
n	
a	
k	
a	
n	
p	
a	
d	
a	
s	
t	
a	
r	
t	
j	
o	
n	
g	
k	
o	
k	
.	
P	B
e	e
l	n
a	a
r	r
	/

i	S
e	a
s	l
t	a
a	h
f	
e	
t	
p	
e	
r	
t	
a	
m	
a	
m	
e	
n	
g	
u	
n	
a	
k	
a	
n	
s	
t	
a	
r	
t	
b	
e	
r	
d	
i	
r	
i	
.	

34. Kebugaran jasmani membantu kita beraktivitas tanpa lelah berlebihan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai kebugaran jasmani berikut ini:

P	K
e	a
r	t
r	e
n	g
y	o
a	r
t	i
a	
a	
n	

P u s h - u p a d a l a h l a t i h a n u n t u k m e l a t i h k e k u a t a n o t o t l e n g a n .	B e n a r / S a l a h
L a r i	B e n a r

1 2 m e n i t d a p a t d i g u n a k a n u n t u k m e n g u k u r d a y a t a h a n j a n t u n g - p a r	/ S a l a h
--	----------------------------

u.	
Istirahat yang cukup tidak berpengaruh pada keberlangsungan tubuh.	Benar / Salah

Pernasan dilakukan setelah istirahat selesai sebelum berangkat.	Benar / Salah
---	---------------

35. Senam lantai membutuhkan keberanian dan teknik yang benar. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai gerakan senam lantai berikut ini:

Pernyataan	Kategori
Sikap lilin dilakukan dengan posisi sikakitegak	Benar / Salah

uruskatas	
Saat melakukan ayangan, posisi badannya membeutukbusu	Benar / Salah

r .	
G e r a k a n m e r o d a a d a l a h g e r a k a n m e m u t a r b a d a n k e d e p a n s e p e r t i r	B e n a r / S a l a h

o d a .	
L a n t a i y a n g k e r a s a d a l a h a l a s t e r b a i k u n t u k s e n a m l a n t a i .	B e n a r / S a l a h

36. Menjaga kebersihan alat reproduksi adalah bagian dari mencintai diri sendiri. Tentukan Benar atau Salah untuk cara pembersihan berikut ini:

P	K
e	a
r	t
n	e
y	g
a	o
t	r
a	i
a	
n	
M	B
e	e
n	n
b	r
e	/
r	S
s	a
i	l
h	a
k	h
a	
n	
a	
l	
a	
t	
r	
e	
p	
r	
o	
d	
u	
k	
s	
i	
d	
e	
n	
g	
a	
n	
a	
i	
r	
b	
e	
r	
s	
i	
h	

s	
e	
t	
e	
l	
a	
h	
b	
u	
a	
n	
g	
a	
i	
r	
.	
A	B
r	e
a	n
h	r
m	/
e	S
m	a
b	l
e	a
r	h
s	
i	
h	
k	
a	
n	
y	
a	
n	
g	
b	
e	
n	
a	
r	
a	
d	
a	
l	
a	
h	
d	
a	
r	
i	
d	
e	
p	
a	

n k e b e l a k a n g .	
H a n d u k y a n g l e m b a p d a n d i p a k a i b e r s a m a t e t a p a m a n d	B e n a r / S a l a h

i g u n a k a n .	
M e n g g a n t i p a k a i a n d a l a m j i k a s u d a h t e r a s a l e m b a p a t a u	B e n a r / S a l a h

k	
o	
t	
o	
r	
.	

37. Bola voli adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai teknik voli berikut ini:

P	K
e	a
r	t
n	e
y	g
a	o
t	r
a	i
a	
n	

P	B
a	e
s	n
s	a
i	r
n	/
g	S
b	a
a	l
w	a
a	h
h	
d	
i	
l	
a	
k	
u	
k	
a	
n	
d	
e	
n	
g	
a	
n	
m	
e	
n	
g	
a	
t	
u	

p	
k	
a	
n	
k	
e	
d	
u	
a	
t	
a	
n	
g	
a	
n	
d	
i	
d	
e	
p	
a	
n	
b	
a	
w	
a	
h	
.	

P	B
a	e
s	n
s	a
i	r
n	/
g	S
a	a
t	l
a	a
s	h
d	
i	
l	
a	
k	
u	
k	
a	
n	
d	
e	
n	
g	
a	
n	
m	

e n g g u n a k a n u j u n g j a r i - j a r i t a n g a n d i a t a s k e p a l a .	B e n a r / S a l a h
S e r v i s a d a l a h	

g e r a k a n p e r t a m a u n t u k m e m u l a i p e r m a i n a n b o l a v o l i .	B e n a r / S a l a h
D a l a m b o l a v o	

l	
i	
,	
b	
o	
l	
a	
b	
o	
l	
e	
h	
d	
i	
p	
a	
n	
t	
u	
l	
k	
a	
n	
k	
e	
l	
a	
n	
t	
a	
i	
b	
e	
r	
k	
a	
l	
i	
-	
k	
a	
l	
i	
.	

38. Rounders mirip dengan kasti namun dengan lapangan yang berbeda. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai rounders berikut ini:

P	K
e	a
r	t
n	e
y	g
a	o

t	r
a	i
n	
L	B
a	e
p	n
a	a
n	r
g	/
a	S
n	a
r	l
o	a
u	h
n	
d	
e	
r	
s	
b	
e	
r	
b	
e	
n	
t	
u	
k	
s	
e	
g	
i	
l	
i	
m	
a	
b	
e	
r	
a	
t	
u	
r	
a	
n	
.	
T	B
e	e
r	n
d	a
a	r
p	/
a	S
t	a
	l

5 b a s e (p a p a n h i n g g a p) d a l a m p e r m a i n a n r o u n d e r s .	a h
P e n a i n y a n g b e r	B e n a r / S a l a h

h a s i l m e n g e l i l i n g i s e l u r u h b a s e m e n d a p a t n i l a i .	
B o l a r o u n d e r s l	B e n a r / S a l a h

e	b
b	i
h	b
b	e
r	a
t	d
a	r
i	p
a	d
a	b
o	l
a	s
e	p
a	k
.	

u	k
r	u
m	r
e	m
n	e
g	n
g	g
u	u
n	n
a	a
k	k
a	a
n	n
a	a
l	l
a	a
t	t
y	y
a	a
n	n
g	g
d	d
i	i
s	s
e	e
b	b
u	u
t	t
s	s
t	t
a	a
d	d
i	i
o	o
m	m
e	e
t	t
e	e
r	r
.	.
B	B
e	e
r	r
a	a
t	t
b	b
a	a
d	d
a	a
n	n
y	y
a	a
n	n

39. Mengetahui kondisi tubuh membantu kita menjaga kesehatan. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai pengukuran tubuh berikut ini:

P	K
e	a
r	t
n	e
y	g
a	o
t	r
a	i
a	
n	
T	B
i	e
n	n
g	r
g	/
i	S
b	a
a	l
d	a
a	h
n	
d	
i	

B	B
e	e
r	r
a	a
t	t
b	b
a	a
d	d
a	a
n	n
y	y
a	a
n	n

g b e r l e b i h a n (o b e s i t a s) b a i k u n t u k k e s e h a t a n j a n t u n g .	B e n a r / S a l a
---	--

s s a T u b u h (I M T) d i h i t u n g d a r i b e r a t d a n t i n g g i b a d a n .	B e n a r / S a l a h
---	---

n	g
t	t
e	r
r	a
a	t
t	u
u	r
r	m
m	e
e	m
b	b
a	a
n	n
t	t
u	u
m	m
e	n
n	j
j	a
a	g
g	a
a	b
b	e
e	r
r	a
a	t
t	b
b	a
a	d
d	a
a	n
n	t
t	e
e	t
t	a
a	p
p	i
i	d
d	e
e	a
a	l
l	.

t	r
a	i
a	
n	
G	B
u	e
r	n
r	a
u	r
d	/
a	S
p	a
a	l
t	a
m	h
e	
b	
e	
r	
i	
k	
a	
n	
b	
a	
n	
t	
u	
a	
n	
f	
i	
s	
i	
k	
s	
a	
a	
t	
s	
i	
s	
w	
a	
m	
e	
n	
c	
o	
b	
a	
g	
e	
r	
a	

40. Belajar senam lantai harus didampingi oleh orang yang ahli. Tentukan Benar atau Salah untuk alasan pendampingan tersebut:

P	K
e	a
r	t
n	e
y	g
a	o

k a n s u l i t .	
G u r u m e n b a n t u m e n g a w a s i a g a r s i s w a t i d a k m e l a k u k a n g e	B e n a r / S a l a h

r a k a n y a n g m e m b a h a y a k a n .	
S i s w a d i l a r a n g m e n c o b a g e r a k a n b a r u t a	B e n a r / S a l a h

n p a p e n g a w a s a n .	
T a n p a g u r u , m a t r a s s e n a m a k a n m e n j a d i k e r a s s e c a	B e n a r / S a l a h

r a o t o m a t i s .

IV. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan tepat!

41. Istilah dalam permainan sepak bola yang berarti mengoper atau memberikan bola kepada rekan satu tim adalah...
42. Alat yang digunakan oleh guru olahraga untuk mengukur waktu lari siswa secara akurat adalah...
43. Alas lantai yang terbuat dari busa empuk dan digunakan untuk olahraga senam disebut...
44. Setelah mandi atau membersihkan diri, kita harus mengeringkan badan menggunakan...
45. Dalam lompat jauh, posisi kaki yang menekuk seperti orang duduk saat berada di udara disebut gaya...

KUNCI JAWABAN & PEMBAHASAN

SOAL NO. 1

Andi sedang bermain sepak bola. Ia berlari mengejar bola lalu menendangnya ke arah gawang lawan. Kombinasi gerak yang dilakukan Andi adalah...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Halo Adik-adik! Mari kita bedah gerakannya. Berlari itu termasuk gerak 'Lokomotor' karena Andi berpindah tempat. Menendang bola disebut gerak 'Manipulatif' karena Andi memainkan benda (bola). Jadi, jawabannya adalah perpaduan keduanya!

SOAL NO. 2

Dalam permainan kasti, saat akan memukul bola yang dilempar oleh pelambung, pandangan mata kita harus tertuju ke arah...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Agar pukulan kamu tepat sasaran dan kena bolanya, matamu harus fokus melihat bola yang terbang ke arahmu. Kalau melihat ke tempat lain, nanti bolanya meleset lho!

SOAL NO. 3

Tahapan yang benar dalam melakukan lompat jauh secara berurutan adalah...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Bayangkan kamu sedang melompat. Pertama kamu lari (Awalan), lalu kakimu menginjak papan (Tolakan), lalu terbang di udara (Melayang), dan akhirnya jatuh di pasir (Mendarat). Itu urutan yang paling masuk akal kan?

SOAL NO. 4

Bagian tubuh manakah yang paling mudah digunakan untuk menghitung denyut nadi secara mandiri setelah berolahraga?

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Coba pegang pergelangan tangan kirimu dengan dua jari tangan kanan. Kamu akan merasakan detakan di sana. Itu adalah tempat paling umum dan mudah untuk mengecek detak jantung kita!

SOAL NO. 5

Saat melakukan gerakan guling depan (roll depan), bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah telapak tangan adalah...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Ingat ya! Supaya leher kita tidak cedera, kita harus menundukkan kepala sampai dagu menempel di dada. Jadi yang kena matras bukan dahi, tapi tengkuk atau leher belakang kita.

SOAL NO. 6

Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita sebaiknya memilih pakaian dalam yang berbahan...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Bahan katun itu jempolan! Kenapa? Karena katun mudah menyerap keringat. Kalau area reproduksi kita kering dan tidak lembap, kuman dan jamur jadi malas mampir ke sana.

SOAL NO. 7

Menggiring bola dalam permainan bola basket dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai menggunakan...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Dalam basket, kita memantulkan bola (dribble) pakai satu tangan ya. Jari-jarinya dibuka dan didorong ke bawah, bukan dipukul-pukul keras.

SOAL NO. 8

Jika bola kasti datang melambung tinggi, maka posisi tangan yang benar saat menangkap adalah...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Karena bolanya datang dari atas (melambung), tangan kita harus menjemputnya di atas juga. Buatlah bentuk seperti kantung dengan kedua tangan menghadap ke atas agar bola tidak jatuh.

SOAL NO. 9

Dalam lomba lari sambung atau estafet, benda yang diberikan dari pelari pertama ke pelari berikutnya disebut...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Lari estafet itu lari tim. Benda yang dibawa lari dan dipindahkan antar teman itu namanya tongkat estafet. Jangan sampai jatuh ya saat memberikan ke teman!

SOAL NO. 10

Latihan sit-up bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pada bagian...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Saat kita melakukan gerakan baring duduk (sit-up), otot yang bekerja paling keras adalah otot perut. Latihan ini bagus buat menguatkan inti tubuh kita.

SOAL NO. 11

Tujuan utama melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga berat adalah...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Pemanasan itu seperti menyiapkan mesin mobil. Tubuh kita perlu disiapkan perlahan supaya ototnya lentur dan siap bergerak, jadi risiko kram atau cedera jadi berkurang.

SOAL NO. 12

Berapa kali minimal kita sebaiknya mengganti pakaian dalam dalam satu hari?

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Minimal dua kali ya, yaitu pagi setelah mandi dan sore setelah mandi. Kalau kita habis olahraga dan berkeringat banyak, sebaiknya langsung diganti juga ya supaya bersih.

SOAL NO. 13

Saat melakukan servis bawah pada permainan bola voli, perkenaan bola yang benar pada tangan adalah...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Untuk servis bawah, kita mengayunkan tangan dari bawah ke depan. Bola dipukul tepat di bagian lengan bawah kita yang dikepalkan, biar jalannya bola stabil.

SOAL NO. 14

Gerakan menolak pada olahraga atletik tolak peluru dilakukan dengan cara...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Ingat namanya ya, 'Tolak' Peluru. Jadi bukan dilempar seperti lempar batu, tapi didorong kuat-kuat dari samping bahu ke arah depan atas.

SOAL NO. 15

Lari bolak-balik atau lari zig-zag merupakan latihan yang sangat baik untuk melatih...

Kunci Jawaban: C

Pembahasan: Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Lari zig-zag memaksa kita belok sana belok sini dengan cepat, pas banget buat latihan lincah!

SOAL NO. 16

Posisi akhir setelah melakukan gerakan guling belakang yang sempurna adalah...

Kunci Jawaban: D

Pembahasan: Setelah berputar ke belakang, kita mendarat dengan kedua kaki. Posisi terbaik untuk menjaga keseimbangan adalah kembali ke posisi jongkok dan tangan dijulurkan ke depan.

SOAL NO. 17

Gejala rasa gatal dan kemerahan di area sekitar alat reproduksi yang kotor biasanya disebabkan oleh...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Tempat yang lembap dan kotor adalah rumah favorit bagi jamur dan bakteri. Kalau kita malas bersih-bersih, mereka akan tumbuh dan bikin kulit kita gatal.

SOAL NO. 18

Bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola agar arahnya akurat dan kuat adalah...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Dahi adalah tulang kepala yang paling keras dan rata. Menggunakan dahi membuat kita bisa mengarahkan bola dengan mantap dan tidak terasa sakit.

SOAL NO. 19

Lemparan bawah dalam permainan kasti biasanya digunakan oleh pelambung untuk memberikan bola kepada pemukul dengan arah bola...

Kunci Jawaban: B

Pembahasan: Tugas pelambung adalah memberikan bola yang enak dipukul. Lemparan bawah diarahkan mendarat supaya pemukul mudah mengayunkan tongkatnya.

SOAL NO. 20

Aktivitas pendinginan (cooling down) setelah berolahraga bertujuan untuk...

Kunci Jawaban: A

Pembahasan: Setelah nge-gas saat olahraga, jantung kita berdetak kencang. Pendinginan membantu jantung kembali tenang perlahan-lahan agar tubuh kita rileks kembali.

SOAL NO. 21

Permainan sepak bola memiliki aturan-aturan tertentu untuk menjaga sportivitas. Pilihlah semua tindakan di bawah ini yang dianggap sebagai pelanggaran dalam sepak bola!

Jawaban: a, b

Pembahasan: Dalam sepak bola, tangan adalah area terlarang (kecuali kiper di kotak penalti). Menjegal lawan juga dilarang karena berbahaya. Menyundul dan lemparan ke dalam mah gerakan yang boleh banget!

SOAL NO. 22

SD Merdeka akan mengadakan pertandingan kasti antar kelas. Manakah peralatan yang wajib disiapkan untuk permainan tersebut?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Kasti butuh tongkat pemukul dan bola kecil. Kita nggak butuh gawang (itu buat bola) atau net (itu buat voli atau bulu tangkis).

SOAL NO. 23

Lari merupakan salah satu nomor atletik yang paling populer. Manakah di bawah ini yang termasuk dalam kategori lari jarak pendek (sprint)?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Lari jarak pendek itu larinya kencang sekali tapi jaraknya dekat, biasanya 100m, 200m, sampai 400m. Kalau 5.000m itu lari jarak jauh, bisa capek banget!

SOAL NO. 24

Budi rutin berolahraga setiap pagi. Apa saja manfaat yang didapatkan Budi untuk kesehatan organ pernapasannya?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Olahraga bikin napas kita lebih kuat dan paru-paru sehat. Oksigen juga jadi lancar diedarkan ke seluruh tubuh. Kalau tulang rapuh atau berat badan naik drastis, itu bukan manfaat olahraga dong.

SOAL NO. 25

Dalam senam lantai, terdapat beberapa pola gerak dominan yang sering dilakukan. Manakah yang termasuk gerak dominan tersebut?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Senam lantai itu tentang mengontrol tubuh kita sendiri. Bertumpu (pakai tangan/kaki) dan Keseimbangan itu inti gerakannya. Kalau memukul bola itu permainan bola besar/kecil.

SOAL NO. 26

Menjaga kesehatan alat reproduksi sangat penting bagi remaja. Pilihlah perilaku yang mendukung kesehatan alat reproduksi!

Jawaban: a, b

Pembahasan: Bersih diri dan menjaga area tetap kering adalah kunci. Jangan pernah tukeran pakaian dalam ya, itu bisa menularkan penyakit. Pakaian ketat juga tidak baik karena menghambat sirkulasi udara.

SOAL NO. 27

Seorang penjaga gawang (kiper) dalam sepak bola memiliki peran unik. Apa saja hal yang boleh dilakukan kiper di dalam area kotak penaltinya sendiri?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Kiper adalah raja di kotak penalti, dia boleh pakai tangan untuk tangkap atau tepis bola. Tapi menyikut orang tetap dilarang, dan cetak gol ke gawang sendiri (own goal) itu merugikan tim!

SOAL NO. 28

Untuk mengetahui tingkat kelenturan (flexibility) tubuh seseorang, tes apa saja yang bisa dilakukan?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Kelenturan diukur dari seberapa elastis otot kita. Cium lutut dan kayang sangat menguji kelenturan tulang belakang dan sendi. Lari marathon itu untuk daya tahan jantung.

SOAL NO. 29

Keamanan adalah hal utama dalam senam lantai. Manakah perlengkapan yang membantu menjaga keamanan saat berlatih senam?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Matras itu wajib supaya saat jatuh tidak sakit. Baju olahraga juga penting agar gerak kita bebas. Sepatu bola malah bahaya karena tajam-tajam di bawahnya.

SOAL NO. 30

Seorang atlet lompat jauh harus mematuhi peraturan agar lompatannya dianggap sah. Apa saja yang bisa membuat lompatan dianggap TIDAK sah (diskualifikasi)?

Jawaban: a, b

Pembahasan: Kalau kaki melewati garis papan, itu pelanggaran. Mendarat harus di bak pasir. Kalau lari cepat atau senyum sih boleh-boleh saja, malah bagus!

SOAL NO. 31

Permainan sepak bola menggabungkan berbagai jenis gerakan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai gerak dasar dalam sepak bola berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Salah
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Lari itu lokomotor (pindah tempat). Menendang itu manipulatif (pakai objek). Berdiri diam itu non-lokomotor (nggak pindah tempat). Menggiring bola itu gabungan lokomotor (lari) dan manipulatif (nendang bola kecil-kecil).

SOAL NO. 32

Kasti adalah permainan tradisional yang seru. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai aturan permainan kasti berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Salah
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Habis pukul lari itu benar. Tim kasti standarnya 12 orang, bukan 11 (itu sepak bola). Melempar bola ke lawan memang cara mematikan lawan. Tapi alat pemukul harus diletakkan di tempatnya, nggak boleh dilempar sembarangan karena bahaya.

SOAL NO. 33

Dalam atletik, teknik start sangat menentukan awal perlombaan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai teknik start lari berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Start jongkok memang buat sprint (pendek). Start berdiri buat lari jauh. Aba-aba jongkok ada 3 tahap. Tapi pelari pertama estafet harusnya pakai start jongkok ya, baru pelari berikutnya start melayang.

SOAL NO. 34

Kebugaran jasmani membantu kita beraktivitas tanpa lelah berlebihan. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai kebugaran jasmani berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Salah
4. Salah

Pembahasan: Push-up buat tangan itu benar. Lari 12 menit itu tes Cooper yang terkenal. Tapi istirahat itu sangat pengaruh lho buat pemulihan. Dan pemanasan itu HARUS di awal, bukan di akhir.

SOAL NO. 35

Senam lantai membutuhkan keberanian dan teknik yang benar. Tentukan Benar atau Salah untuk setiap pernyataan mengenai gerakan senam lantai berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Salah
4. Salah

Pembahasan: Lilin itu kakinya ke atas, benar. Kayang itu melengkung seperti busur, benar. Meroda itu mutarnya ke SAMPING, bukan ke depan. Dan lantai keras itu musuh senam, kita butuh matras!

SOAL NO. 36

Menjaga kebersihan alat reproduksi adalah bagian dari mencintai diri sendiri. Tentukan Benar atau Salah untuk cara pembersihan berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Salah
4. Benar

Pembahasan: Air bersih itu wajib. Arah depan-ke-belakang penting supaya kuman dari belakang nggak pindah ke depan. Handuk lembap itu sarang jamur, jangan dipakai barengan ya. Ganti baju dalam kalau lembap itu sangat benar.

SOAL NO. 37

Bola voli adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai teknik voli berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Teknik passing bawah dan atas sudah benar definisinya. Servis memang pembuka game. Tapi di voli bola nggak boleh kena lantai, kalau kena lantai ya poin buat lawan!

SOAL NO. 38

Rounders mirip dengan kasti namun dengan lapangan yang berbeda. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai rounders berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Lapangan rounders memang segi lima dengan 5 base. Kelilingi base dapat nilai itu benar. Tapi bola rounders itu kecil, jauh lebih ringan dibanding bola sepak yang besar.

SOAL NO. 39

Mengetahui kondisi tubuh membantu kita menjaga kesehatan. Tentukan Benar atau Salah untuk pernyataan mengenai pengukuran tubuh berikut ini:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Salah
3. Benar
4. Benar

Pembahasan: Stadiometer buat tinggi, benar. Obesitas itu buruk buat jantung karena jantung kerja ekstra keras. IMT memang pakai rumus berat/tinggi. Olahraga itu kunci badan ideal.

SOAL NO. 40

Belajar senam lantai harus didampingi oleh orang yang ahli. Tentukan Benar atau Salah untuk alasan pendampingan tersebut:

Kunci Jawaban:

1. Benar
2. Benar
3. Benar
4. Salah

Pembahasan: Bantuan guru penting buat keselamatan dan teknik. Mencoba sendiri gerakan berbahaya itu risiko cedera tinggi. Tapi matras mah benda mati, nggak bakal berubah keras cuma karena nggak ada guru, hehe.

SOAL NO. 41

Istilah dalam permainan sepak bola yang berarti mengoper atau memberikan bola kepada rekan satu tim adalah...

Jawaban: Passing

Pembahasan: Passing berasal dari bahasa Inggris 'pass' yang artinya mengoper. Ini adalah kunci kerjasama dalam tim!

SOAL NO. 42

Alat yang digunakan oleh guru olahraga untuk mengukur waktu lari siswa secara akurat adalah...

Jawaban: Stopwatch

Pembahasan: Stopwatch bisa menghitung sampai detik terkecil, jadi kita tahu persis seberapa cepat kamu lari!

SOAL NO. 43

Alas lantai yang terbuat dari busa empuk dan digunakan untuk olahraga senam disebut...

Jawaban: Matras

Pembahasan: Matras melindungi tubuh kita dari benturan lantai yang keras. Selalu gunakan matras ya saat senam!

SOAL NO. 44

Setelah mandi atau membersihkan diri, kita harus mengeringkan badan menggunakan...

Jawaban: Handuk

Pembahasan: Handuk yang bersih dan kering menyerap air di kulit kita agar tidak lembap dan berjamur.

SOAL NO. 45

Dalam lompat jauh, posisi kaki yang menekuk seperti orang duduk saat berada di udara disebut gaya...

Jawaban: Jongkok

Pembahasan: Gaya jongkok (ortodoks) adalah gaya paling dasar di mana kaki ditekuk ke depan dada saat kita melayang.