

**SOAL SUMATIF AKHIR SEMESTER  
UPTD SDN WEBSITEEDUKASI.COM  
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

Mata Pelajaran : PJOK	Nama : .....
Kelas : V (Lima)	Hari/Tanggal : .....
Semester : Ganjil	Nilai : <div></div>

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

- 1. Saat melakukan hand stand, berat badan bertumpu pada ...
  - a. Kepala
  - b. Pundak
  - c. Tangan**
  - d. Kaki
- 2. Gerakan berdiri terbalik menggunakan kepala sebagai tumpuan dinamakan ....
  - a. Handstand
  - b. Headstand**
  - c. Neck Kip
  - d. Head Spring

3. Perhatikan gambar berikut!



- Tujuan kegiatan yang dilakukan oleh siswa pada gambar diatas yaitu untuk...
- a. Memudahkan dalam melakukan handstand
  - b. Melatih kekuatan otot tangan
  - c. Melatih keseimbangan badan**
  - d. Melatih ketagkasan handstand
- 4. Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur ....
    - a. Kekuatan otot
    - b. Kelincahan
    - c. Keseimbangan

**d. Kelentukan**

5. Sikap permulaan berguling ke belakang posisi jongkok, kedua tangan di depan dan posisi kaki....

**a. Sedikit dirapatkan**

b. Sedikit dibuka

c. Dirapatkan sampai kedua kaki bersatu

d. Dibuka lebar-lebar

6. Memberikan pertolongan pada roll belakang dengan cara mengangkat ..... pesenam.

a. Tangan

**b. Panggul**

c. Pinggang

d. Tengku

7. Untuk teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan....

a. Ujung kaki

b. Bagian belakang kaki

**c. Punggung kaki**

d. Telapak kaki

8. Untuk memperoleh tendangan melambung kita tendang bola pada bagian ....

a. Punggung atas

b. Samping kanan

c. Samping atas

**d. Belakang bawah**

9. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar diatas teknik lemparan ...

a. Underhand

**b. Overhand**

- c. Sidearm
  - d. Throw-in
10. Hal terpenting dalam menangkap bola adalah
- a. Kecepatan
  - b. Kekuatan
  - c. Ketepatan
  - d. Kelincahan
11. Teknik menahan atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, kecuali ....
- a. Dengan kaki tumit bagian dalam
  - b. Dengan kaki bagian samping
  - c. Dengan kaki bagian luar
  - d. Dengan kaki bagian bawah
12. tendangan yang dilakukan oleh salah satu pemain ke gawang lawan ketika salah satu pemain dari tim lawan melakukan pelanggaran disebut...
- a. Free kick
  - b. Off side
  - c. Corner kick
  - d. Goal kick
13. Istilah mengoper bola dalam permainan sepak bola adalah ....
- a. Throw in
  - b. Tackling
  - c. Passing
  - d. Dribbling
14. Induk organisasi bola voli seindonesia adalah ...
- a. PBVSI
  - b. FIVB
  - c. PSSI
  - d. IPSI
15. Teknik dasar voli yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula adalah ...
- a. Servis
  - b. Passing
  - c. Blocking
  - d. Smash

16. Servis bola voli yang dilakukan dengan melompat setelah bola dilambungkan adalah servis...
- Servis atas
  - Servis bawah
  - Servis samping
  - Jumping service**
17. Game set untuk ganda putra bulu tangkis adalah ....
- 0 – 24 angka
  - 0 – 23 angka
  - 0 – 22 angka
  - 0 – 21 angka**
18. Pukulan yang mematikan dalam bulu tangkis dinamakan ....
- Pukulan smash**
  - Pukulan lob
  - Pukulan servis
  - Pukulan dropshot
19. Pukulan pembuka dalam bulu tangkis disebut ....
- Pukulan smash
  - Pukulan lob
  - Pukulan servis**
  - Pukulan forehand
20. Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock?
- di daerah tengah lapangan
  - di daerah belakang lapangan**
  - di daerah depan lapangan
  - tipis diatas net

**B. Isilah titik-tik dibawah ini dengan benar!**

- Dalam latihan headstand, meletakkan tangan di samping kepala dengan posisi bersujud sehingga antara tangan dan kepala membentuk pola...
- Handstand dan headstand merupakan bentuk latihan...
- Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah...
- Saat melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah....
- Kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah ke atas merupakan...

Soal disusun oleh [Websiteedukasi.com](http://Websiteedukasi.com)

6. Jarak tendangan penalty dengan garis gawang adalah ....
7. Istilah menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah....
8. Untuk mengambil bola yang rendah dalam permainan bola voli menggunakan teknik....
9. Pukulan untuk mengarahkan kok secepatnya dan sedekat mungkin dengan net pada lapangan lawan disebut pukulan...
10. Apa nama alat untuk memukul bola dalam permainan bulu tangkis?

**C. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan 3 (tiga) manfaat pemanasan sebelum berolahraga!
2. Mengapa saat berguling badan dibentuk membulat?
3. Sebutkan 3 (tiga) teknik menendang dalam permainan sepak bola!
4. Sebutkan teknik dasar permainan bola voli!
5. Sebutkan macam-macam servis dalam permainan bulu tangkis!

## KUNCI JAWABAN

### A. Pilihan Ganda

1. C
2. B
3. C
4. D
5. A
6. B
7. C
8. D
9. B
10. C
11. A
12. A
13. C
14. A
15. B
16. D
17. D
18. A
19. C
20. B

### B. Isian

1. Segitiga
2. Keseimbangan
3. Matras
4. Tengukuk
5. Roll belakang
6. 11 meter
7. Dribbling
8. Passing bawah
9. Dropshot
10. Raket

### C. Uraian

1.
  - a) Mencegah cedera
  - b) Mengurangi ketegangan otot
  - c) Meningkatkan suhu tubuh
  - d) meningkatkan aliran darah
  - e) Menjaga kesetabilan detak jantung
2. Untuk mempermudah gerakan badan ketika berguling
3.
  - a) Menendang dengan kaki bagian dalam
  - b) Menendang dengan kaki bagian luar
  - c) Menendang dengan kaki bagian punggung kaki
4. Servis, passing, smash, dan membendung (blocking)
5. Servis pendek, servis jauh, servis drive, dan servis cambukan