



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GANJIL**  
**MI FIE SABILIL MUTTAQIEN TEMPUREJO**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

---

**Nama** : .....  
**Mapel** : **PENJAS ORKES**  
**Hari / Tanggal** : .....  
**No.Absen** : .....  
**Kelas** : **V (LIMA)**

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan ...
  - a. Perlawanan
  - b. Pemanasan
  - c. Passing
  - d. Pendinginan
2. Permainan sepak bola di pimpin oleh ...
  - a. Kapten
  - b. Manager
  - c. Wasit
  - d. Gelandang
3. Jumlah pemain dalam satu regu sepak bola ada ... orang
  - a. 11
  - b. 12
  - c. 10
  - d. 09
4. Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang adalah ...
  - a. Jari-jari
  - b. Punggung kaki

- c. Telapak kaki
  - d. Lutut
5. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah
- a. 3
  - b. 5
  - c. 6
  - d. 7
6. Passing bawah dilakukan jika bola datang agak ...
- a. Tinggi
  - b. Sedang
  - c. Samping
  - d. Rendah
7. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah ...
- a. PBVSI
  - b. PVSI
  - c. PSSI
  - d. PASI
8. Membawa bola sambil memantulkan ke lantai dalam bola basket disebut ...
- a. Chest pass
  - b. Dribbling
  - c. Overhead

- d. Lay up
9. Gerakan mengoper setinggi dada dalam bola basket dinamakan ...
- a. Overhead
  - b. Lay up
  - c. Chest Pass
  - d. Dribbling
10. Induk organisasi bola basket di Indonesia dinamakan ...
- a. PSSI
  - b. PBBSI
  - c. PBVSI
  - d. Perbasi
11. Teknik dasar dalam permainan kasti adalah ...
- a. Memukul bola
  - b. Menendang bola
  - c. Menyundul bola
  - d. Menghirup bola
12. Cara menghindar dari lemparan bola saat bermain kasti adalah ...
- a. Tidur
  - b. Berlari
  - c. Telentang
  - d. Mundur

13. Jumlah tiang hinggap dalam permainan bola kasti berjumlah ...

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

14. Permainan bola kasti hampir sama dengan permainan ...

- a. Tenis
- b. Badminton
- c. Lempar
- d. Rounders

15. Lapangan rounders berbentuk ...

- a. Segi dua
- b. Segi tiga
- c. Segi empat
- d. Segi lima

16. Lompat jauh termasuk cabang olahraga ...

- a. Atletik
- b. Bela diri
- c. Permainan
- d. Bola

17. Garis yang digunakan untuk memulai pertandingan lari disebut ...

a. Garis Start

b. Garis Lurus

c. Garis Lengkung

d. Garis finish

18. Lepmar roket merupakan modifikasi dari ...

a. Lepmar tangan

b. Lepmar lembing

c. Lepmar galah

d. Lepmar kambing

19. Saat melempar, pandangan mata ke ...

a. Atas

b. Bawah

c. Depan

d. Belakang

20. Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari negara ...

a. Malaysia

b. China

c. Thailand

d. Indonesia

21. Pola gerak langkah berkelok-kelok disebut juga ...

a. Lurus

b. Berputar

- c. ZigZag
  - d. Diam
22. Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan ...
- a. Dinamis
  - b. Statis
  - c. Praktis
  - d. Ekonomis
23. Salah satu bentuk latihan kebugaran adalah ...
- a. Lari Maraton
  - b. Lempar
  - c. Lompat Jauh
  - d. Loncat Jauh
24. Aktivitas kebugaran yang mudah dilakukan adalah ...
- a. Lari
  - b. Berenang
  - c. Catur
  - d. Lompat jauh
25. Kebugaran ditandai dengan kemampuan orang yang tidak mudah ...
- a. Mengantuk
  - b. Sehat
  - c. Pulih
  - d. Lari