YAYASAN ISLAM BABUSSALAM

MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI

Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271

NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

PENILAIAN AKHIR SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Hari / Tanggal	**:**	**Nama**	**:**
Mata Pelajaran	**: PJOK**	**No Peserta**	**:**
Alokasi Waktu	**:**	**Kelas**	**: V (Lima)**

1. Gerakan lokomotor mengandalkan kekuatan otot …

   a. tangan
   c. bahu
   b. kepala
   d. kaki

2. Memberikan bola ke kawan pada permainan bola basket disebut …

   a. menggiring
   c. menembak
   b. mengumpan
   d. memantulkan

3. Permainan yang **tidak** termasuk dalam kategori permainan invasi adalah …

   a. sepak bola
   c. bola basket
   b. bola voli
   d. rugbi

4. Ketika melempar bola dua tangan dari depan dada, posisi jari jari yang memegang bola, yaitu …

   a. direnggangkan satu sama lain
   c. dirapatkan
   b. mengadah keatas
   d. menyilang satu sama lain

5. Teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan dipantul – pantulkan ke tanah adalah teknik …

   a. melempar
   c. mengiring
   b. menangkap
   d. mengoper

6. Ada banyak variasi yang bisa dilakukan ketika menangkap bola. Berikut ini yang **bukan** variasi menangkap bola adalah…

LIVEWORKSHEETS

a. menangkap bola setinggi dada
c. menangkap bola rendah setinggi lutut
b. menangkap bola di kanan/ kiri badan
d. menangkap bola melayang

7. Gerakan melempar bola dari atas kepala diawali dengan salah satu tangan memegang bola di … kepala.
a. atas
c. belakang
b. depan
d. samping
8. Gerakan menggiring bola menggunakan tangan dengan memantul – mantulkan ke tanah untuk kemudian dioper kepada teman terdapat dalam permainan …
a. bola voli
c. sepak bola
b. bola basket
d. kasti
9. Posisi badan saat melakukan gerakan mendribel bola dalam permainan bola basket adalah …
a. menekuk
c. meregang
b. mengayun
d. membungkuk
10. Melempar bola dari atas kepala diawali dengan sikap …
a. berdiri tegak
c. bungkuk
b. jongkok
d. melompat
11. Gerak lokomotor yang dilakukan saat menggiring bola dengan satu tanggan adalah …
a. menekuk
c. berlari
b. melempar
d. meregang
12. Gerak yang dilakukan ditempat adalah gerak …
a. lokomotor
c. melempar
b. nonlokomotor
d. menekuk
13. Organisasi internasional yang menaungi olahraga bola voli adalah …
a. FIFA
c. IFAB
b. FIVB
d. IBVA
14. Orang yang menciptakan olahraga permainan bola voli adalah …
a. M. Luther
c. James A. Naismith
b. William G. Morgan
d. Hasley T.

LIVEWORKSHEETS

15. Gerakkan tangan pada passing bawah yang benar adalah …

a. tangan lurus diayunkan dari bawah sampai atas

b. tangan diayunkan dengan cara menekuk pada siku

c. tangan diayunkan sedikit miring jika bola tidak tepat didepan tubuh

d. tangan menjemput datangnya bola dan dorong bola

16. Passing bawah sangat berguna untuk menyambut bola …

a. passing atas
c. smes

b. servis
d. blok

17. Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada …

a. passer
c. spiker

b. tosser
d. bloker

18. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh digunakan untuk memainkan permainan bola voli adalah …

a. seluruh tubuh
c. tangan saja

b. tangan,kaki dan kepala
d. seluruh tubuh

19. Pukulan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dalam permainan bola voli disebut pukulan …

a. passing
c. smes

b. servis
d. blok

20. Pada permainan bola voli, servis dilakukan sebagai …

a. penerimaan bola dari lawan

b. balasan serangan lawan

c. tanda dimulainya suatu pertandingan

d. memblok serangan lawan

21. Jumlah pemain bola voli dalam satu regu adalah … orang.

a. 4
c. 6

b. 5
d. 7

22. Apabila sebuah regu berhasil memperoleh poin, regu tersebut mendapatkan kesempatan untuk melakukan …

a. passing
c. smes

b. servis
d. blok

LIVEWORKSHEETS

23. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah …

a. 18 m x 9 m
c. 20 m x 11 m
b. 20 m x 8 m
d. 18 m x 11 m

24. Olahraga permainan bola voli berasal dari negara …

a. Prancis
c. Amerika Serikat
b. Belanda
d. Inggris

25. Permainan kasti tidak hanya membutuhkan ketrampilan melempar, menangkap, dan memukul, numun juga harus meperhatikan faktor ...

a. mendorong, menarik, dan berputar
b. berlari, berjalan, dan melompat
c. percaya diri, disiplin, dan kerjasama
d. strategi, tenaga, dan berlari

26. Berikut yang merupakan gerakan dalam permainan kasti adalah …

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

27. Posisi kaki ketika melakukan lemparan bola mendatar adalah …

a. kedua kaki dibuka silang kedepan, lutut agak ditekuk
b. kedua kai dirapatkan, lutut agak ditekuk
c. kedua kaki dibuka lebar, lutut diluruskan
d. kedua kaki dirapatkan, lutit diluruskan

28. Lama permainan kasti dalam setiap babak adalah … menit.

a. 30
c. 45
b. 15
d. 60

29. Posisi tubuh yang benar ketika menangkap bola menggelinding ditanah adalah …

a. duduk ditanah
c. membungkuk
b. berdiri tegak
d. berdiri sambil berlari

30. Dua regu dalam permainan kasti, yaitu regu …

a. menang dan kalah

LIVEWORKSHEETS

b. besar dan kecil

c. pemukul dan penjaga

d. pelempar dan penjaga

31. Pada permainan kasti, pemukul terakhir memiliki kesempatan untuk memukul bola sebanyak … kali.

a. empat
c. dua
b. tiga
d. satu

32. Pemain cadangan dalam permainan kasti berjumlah … orang.

a. 5
c. 8
b. 6
d. 12

33. Perhatikan langkah – langkah berikut !

1) Sikap permulaan perhatikan arah lambungan bola
2) Kemudian lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola
3) Kedua tangan diarahkan pada bola
4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas
5) Pandangan kea rah bola datang
6) Bola ditangkap dengan kedua tangan

Langkah – langkah di atas adalah cara melakukan gerakan …

a. melempar bola lambung

b. melempar bola bagi pelambung

c. menangkap bola lambung

d. menangkap bola datar

34. Berikut ini yang **bukan** cara melempar bola adalah …

a. menangkap bola lambung

b. menangkap bola datar

c. menangkap bola menyusur tanah

d. menangkap bola terbang

35. Sesuatu yang mengakibatkan pergantian tempat pada permainan kasti, **kecuali** …

a. pemain tidak berhasil memukul bola

LIVEWORKSHEETS

b. pemain terkena bola

c. terjadi tiga kali bola tangkap

d. pemain keluar lapangan

36. Ketika menangkap bola yang digelindingkan ke bawah, posisi kaki ketika bola sudah mendekat adalah …

a. meliuk
c. membungkuk
b. lurus
d. menekuk

37. Pencak silat di Indonesia berada di bawah naungan organisasi …

a. PBSI
c. PERSILAT
b. IPSI
d. PERBAKIN

38. Sikap yang digunakan untuk berbaris, melakukan pemusatan diri, dan berdoa sebelum melakukan pencak silat adalah sikap berdiri tegak …

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

39. Teknik dasar yang berguna untuk memperkuat dan memperkukuh badan ketika melakukan tangkisan dan serangan kepada lawan adalah …

a. pola langkah
c. pukulan
b. kuda – kuda
d. tangkisan

40. Menangkis serangan lawan hanya bisa dilakukan menggunakan bagian – bagian tubuh tertentu. Berikut ini bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menangkis adalah …

a. kaki, lutut, dan dada

b. kepala, kaki, dan tangan

c. tangan, kaki, dan siku

d. kepala, punggung, dan dada

41. Dalam olahraga pencak silat, bagaian tubuh yang tidak boleh diserang adalah …

a. punggung
c. kaki
b. tangan
d. leher

42. Ketika melakukan kuda – kuda depan, posisi kaki kiri, yaitu …

a. ditarik ke belakang lurus

b. ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan

LIVEWORKSHEETS

c. ditarik ke depan lurus

d. ditarik ke samping lurus

43. Berikut yang **bukan** merupakan teknik dasar pencak silat, yaitu …

a. tendangan
c. lemparan
b. tangkisan
d. pukulan

44. Berikut ini negara yang memprakarsai berdirinya PESILAT, **kecuali** …

a. Malaysia
c. Brunei Darussalam
b. Singapura
d. Thailand

45. Ada banyak variasi gerak dalam pencak silat. Salah satunya adalah gerak tangkisan yang berfungsi untuk …

a. melakukan serangan kepada lawan

b. menghindari pukulan atau tendangan lawan

c. meredam dan menangkis serangan lawan

d. memperkuat dan memperkukuh badan

46. Berikut ini gerakan tangan yang tepat ketika melakukan pukulan sanggah, yaitu …

a. kedua telapak tangan menghadap arah sasaran, tumpuan berat badan pada kaki kanan/ depan

b. telapak tangan menghadap arah samping dalam, tumpuan berat badan pada kaki kiri/ depan

c. sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada

d. sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada

47. Perhatikan langkah – langkah berikut !

1) Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan disamping pinggang
2) Kaki kanan dilangkahkan kedepan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan
3) Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/ depan
4) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri
5) Lakukan ditempat dan melanjutkan dengan bergerak maju

Langkah – langkah di atas adalah cara melakukan gerakan pukulan …

a. dorong

LIVEWORKSHEETS

b. sodok

c. colok

d. sanggah

48. Dalam peraturan penskoran pencak silat, nilai 2 diperoleh apabila …

a. elakan atau tangkisan berhasil dan disusul dengan pukulan yang berhasil masuk kedalam area tubuh lawan

b. serangan kaki berhasil mengenai lawan

c. berhasil membuat lawan jatuh

d. berhasil membuat lawan terkunci

49. Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa didirikan pada tanggal …

a. 11 Maret 1948

b. 18 Mei 1948

c. 11 Maret 1980

d. 18 Mei 1980

50. Ketika melakukan kuda – kuda samping, posisi lengan berada di …

a. atas bahu

b. samping pinggang

c. atas kepala

d. belakang tubuh

LIVEWORKSHEETS