



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)  
SD NEGERI 236PALEMBANG  
TAHUN PELAJARAN 2023 - 2024**

---

**Nama :**  
**Mapel : PJOK**  
**Kelas/Semester : V/GENAP**  
**Hari / Tanggal :**

---

**PETUNJUK :**

1. Tulislah Nama dan Kelas pada sudut kanan atas lembar jawaban.
2. Bacalah terlebih dahulu soal-soal hingga benar-benar dimengerti.
3. Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah.
4. Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpul.

**Pilihan Ganda**

1. Gerakan menendang bola merupakan salah satu contoh gerak ....
  - a. Manipulatif
  - b. Lokomotor
  - c. Non-lokomotor
  - d. Aktif
2. Dalam permainan bola voli, jika bola servis tidak melewati net, dinyatakan ...
  - a. bola gagal
  - b. poin untuk lawan
  - c. servis diulang
  - d. bola sah
3. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim adalah ... Pemain.
  - a. 4 pemain
  - b. 5 pemain
  - c. 6 pemain
  - d. 7 pemain

4. Gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan disebut ....
- Menendang bola
  - Menghentikan bola
  - Menggiring bola
  - Mengumpan bola
5. Gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan di tempat dalam permainan bola basket merupakan gerak dasar ....
- non-lokomotor dan lokomotor
  - lokomotor dan manipulatif
  - non-lokomotor dan manipulatif
  - Lokomotor
6. Permainan kasti menggunakan alat pemukul yang terbuat dari ....
- Besi
  - Karet
  - Bambu
  - Kayu

**Pilihan Ganda Komplek**

7. Kombinasi gerak dasar manipulatif dan lokomotor dalam permainan sepakbola di tunjukkan dengan gerakan ....
- ☐ Menendang bola dengan kaki bagian dalam
  - ☐ Menghentikan bola dengan telapak kaki
  - ☐ Menggiring bola dengan punggung kaki
  - ☐ Menghentikan bola dengan mengubah arah

8. Gerak dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari ....
- ☐ Menghentikan bola dan melempar bola
  - ☐ Menendang bola dan menangkap bola
  - ☐ Menggiring bola dan menghentikan bola
  - ☐ Menendang bola dan mengumpan bola
9. Kombinasi gerak dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam permainanbola voli di tunjukkan dengan gerakan ....
- ☐ Servis bawah dengan gerakan lanjut
    - ☐ *Passing* bawah ditempat
    - ☐ *Passing* atas ditempat
  - ☐ Servis atas dengan gerakan lanjut
10. Gerak dasar dalam permainan bulu tangkis yaitu ....
- ☐ servis
  - ☐ *smash*
  - ☐ *passing*
  - ☐ *shooting*
11. Kombinasi gerak dasar jalan dan lari ...
- ☐ Gerak jalan.
  - ☐ Gerak lari.
  - ☐ Memutar.
  - ☐ Mengayun.
12. Gerak lemparan dalam kombinasi adalah ...
- ☐ Lempar tangkap
  - ☐ Lempar lembing
  - ☐ Lempar cakram
  - ☐ Lempar pantul bola

13. Variasi dalam gerak dasar bela diri ...

- ☐ Variasi langkah
- ☐ Variasi gerak
- ☐ Melempar
- ☐ Memantul

14. Gerak dasar variasi non-lokomotor adalah yaitu ...

- ☐ Sikap tegap
- ☐ Sikap kuda-kuda
- ☐ Sikap pasang
- ☐ Serangan kaki

15. Bentuk dari daya tahan yaitu ...

- ☐ Joging.
- ☐ Lompat tali.
- ☐ Fartlek.
- ☐ Lari jarak jauh.

16. Variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif dan lokomotor dalam permainan sepak bola di tunjukkan dengan gerakan ....

- ☐ Berlari Mengejar bola
- ☐ Berlari menendang bola kearah gawang
- ☐ Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan melakukan passing
- ☐ Menghentikan bola dengan mengubah arah

17. Gerak dasar dalam permainan sepak bola yaitu ....

- ☐ Menghentikan bola dan melempar bola
- ☐ Menendang bola dan menangkap bola
- ☐ Menggiring bola dan menghentikan bola
- ☐ Menendang bola dan mengumpan bola

18. Bentuk serangan dalam permainan bola voli dapat dilihat pada gerakan....

- ☐ Servisatas
- ☐ *Passing* bawah
- ☐ *Smash*
- ☐ *Blocking*

19. Contoh permainan bola kecil diantaranya adalah ....

- ☐ Kasti dan bulu tangkis
- ☐ Takraw dan bola basket
- ☐ Rounders dan tenis meja
- ☐ Bola voli dan sepak bola

20. Gerak dasar permainan kasti adalah....

- ☐ Melempar dan menangkap bola
- ☐ Menggiring bola
- ☐ Memukul bola
- ☐ Menghentikan bola

21. Variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola ialah ...

- ☐ Variasi dan kombinasi berajalan.
- ☐ Variasi dan kombiasi lompat.
- ☐ Variasi dan kombinasi berlari.
- ☐ Variasi dan kombinasi menendang dan melempar bola

22. Variasi dan kombianasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat ialah ...

- ☐ Variasi gerak langkah kaki dan kombiansi pukulan
- ☐ Vaiasi gerak langkah kaki kombiansi tendangan
- ☐ Variaais dan kombinasi lompat dan tendangan
- ☐ Variasi dan kombinasi lakah dan hindaran

23. Variasi dari sikap kuda-kuda yaitu ...

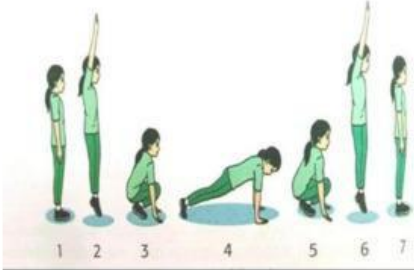

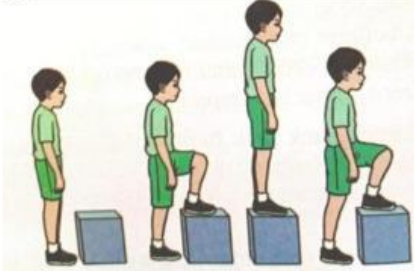
- ☐ Kuda-kuda depan
- ☐ Kuda-kuda belakang
- ☐ Kuda-kuda samping
- ☐ Kuda-kuda tengah

24. Hal yang hendaknya dilakukan agar dapat melakukan lompatan yang tinggi, pada saat melakukan kombinasi gerak dasar melompat adalah ...

- ☐ Kekuatan konsentrasi.
- ☐ Kondisi tubuh yang sehat.
- ☐ Ancang-ancang.
- ☐ Gizi yang seimbang

### Menjodohkan

25. Pilihlah gambar yang tepat berikut ini!

No	GAMBAR	JAWABAN
1		A. LATIHAN GERAKAN NAIK TURUN BANGKU
2		B. LATIHAN GERAKAN JUMPING JACK
3		C. LATIHAN SQUAT TRUST



26. Pilihlah gambar yang tepat dengan jawaban di samping



1



2



3



4

1. Judo

2. Karate

3. Pencak Silat

4. Kungfu

27. Perhatikan gambar dibawah ini , mana yang termasuk kedalam gerak dasarlokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

No	Gambar		Jawaban (gerak dasar)
1	<p>Gambar 1.15. Variasi menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sumber: Dokumen Penulis</p> <p><b>Menggiring Bola</b></p>	<input checked="" type="radio"/>	Lokomotor
2	<p>Gambar 4.4. Langkah geseran pada pencak silat. Sumber: Dokumen Penulis</p>	<input checked="" type="radio"/>	Nonlokomotor
3	<p>Pukulan Lurus      Pukulan Bandul      Pukulan Samping</p> <p>Gambar 4.11. Pukulan dalam pencak silat. Sumber: Dokumen Penulis</p>	<input checked="" type="radio"/>	Manipulatif

28. Pilihlah gambar yang tepat dibawah ini!

