



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Desember 2021
Kelas : V (Lima)	Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Ketrampilan atletik meliputi jalan, lari, lompat dan
a. lempar b. tangkap c. tendang d. pukul
2. Saat berlari, ada kalanya kedua kaki ...
a. bergerak b. melangkah c. melayang d. diam
3. Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut
a. menangkap b. melempar c. memukul d. menangkis
4. Lari pelan lebih mengutamakan
a. kecepatan b. daya tahan otot c. kelincahan d. keseimbangan
5. Lari cepat disebut juga
a. marathon b. estafet c. jogging d. sprint
6. Selain melatih kekuatan otot kaki, lompat tali juga melatih
a. konsentrasi b. keseimbangan c. kecepatan d. kecerdasan
7. Awalan lompat jauh dilakukan dengan cara
a. lari pelan b. lari santai c. lari pelan kemudian cepat d. lari secepatnya
8. Gerak dasar atletik yg tidak digunakan dalam lempar roket adalah
a. lari b. lempar c. lompat d. jalan
9. Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan roket adalah
a. kelenturan b. kekuatan c. kelincahan d. daya tahan
10. Gerakan membungkuk untuk melatih otot
a. bahu b. pinggang c. tangan d. kaki
11. Gerak nonlokomotor dalam permainan bola kecil adalah
a. berjalan b. melompat c. lari d. memutar badan
12. Arah pandangan saat menangkap bola adalah
a. tiang hinggap b. arah lawan c. pelambung d. datangnya bola
13. Berikut bukan cara menangkap bola dalam permainan kasti, yaitu
a. bola menjauh b. melambung c. mendarat d. menyusur tanah
14. Berikut yg bukan termasuk gerak dasar permainan kasti adalah
a. menendang bola b. menangkap bola c. melempar bola d. memukul bola
15. Arah pandangan saat menahan bola ialah
a. ke depan b. ke bawah c. datangnya bola d. arah lawan
16. Panjang tongkat pemukul kasti sekitar
a. 40 cm b. 60 cm c. 80 cm d. 100 cm
17. Jumlah pemain kasti tiap regunya adalah
a. 5 orang b. 6 orang c. 11 orang d. 12 orang
18. Pukulan pertama kali untuk memulai permainan bulu tangkis disebut
a. smash b. lob c. drop shoot d. servis
19. Memantulkan bola dalam permainan basket disebut
a. shooting b. dribel c. lay up d. pivot
20. Di bawah ini bukan termasuk permainan bola besar adalah
a. kasti b. sepak bola c. bola voli d. bola basket
21. Permainan bola voli dimainkan oleh tim
a. satu b. dua c. tiga d. empat
22. Pemisah antara kedua tim bola voli yg sedang bertanding dinamakan
a. raket b. net c. kok d. bola
23. Untuk mencegah penularan covid 19 kita harus selalu memakai
a. kaos tangan b. masker c. kaos kaki d. topi
24. Apa yg harus kita lakukan ketika memasuki pintu gerbang sekolah
a. langsung masuk b. cuci tangan pakai sabun c. memarkir sepeda d. cuci muka
25. Untuk mencegah covid selain pakai masker dan cuci tangan kita juga harus membawa
a. tas b. sarung tangan c. handsanitizer d. topi
26. Pencak silat berasal dari
a. Indonesia b. Malaysia c. Laos d. Singapura
27. Gerak langkah dalam pencak silat termasuk gerak dasar

- a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif
- 28.Saat melakukan kuda-kuda depan,berat badan ditopang oleh.....
a.telapak kaki b.kaki depan c.kaki kanan d.kaki kiri
- 29.Bagian badan atau tubuh yg menjadi tujuan serangan lawan disebut.....
a.sarana b.sasaran c.peluang d.perantara
- 30.Induk organisasi pencak silat di Indonesia bernama...
a.PSSI b.PBSI c.IPSI d.PASI
- 31.Bugar artinya.....
a.sehat dan segar b.sehat dan kuat c.segar dan kuat d.segar dan lincah
- 32.Agar kebugaran jasmani meningkat ,latihan harus dilakukan secara.....
a.teratur b.spontan c.lama d.sekali
- 33.Ketahanan tubuh yg baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas dalam waktu yg.....
a.singkat b.cukup c.lama d.teratur
- 34.Tujuan nlatihan kebugaran jasmani bagi orang dewasa adalah.....
a.memperbaiki pertumbuhan b.mempertahankan kondisi fisik c.mengembangkan mental
d.memperbaiki struktur tubuh
- 35.Ketika bermain lompat tali ,kita harus melompat saat posisi tali.....
a.di atas kepala b.di belakang punggung c.menyentuh lantai d.di depan dada
- 36.Berlari pelan untuk kesehatan disebut.....
a.sprint b.latihan sirkuit c.marathon d.jogging
- 37.Latihan daya tahan jantung yg dilakukan dengan beberapa pos adalah....
a.latihan sirkuit b.speed play c.latihan interval d.long running
- 38.Beban yg digunakan dalam setiap latihan disebut....
a.repetition b.intensitas c.recovery d.interval
- 39.Latihan daya tahan jantung yg asal-asalan dapat mengakibatkan.....
a.cedera b.badan segar c.sehat d.tubuh terasa ringan
- 40.Seberapa sering seseorang melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh disebut...
a.frekuensi latihan b.rutinitas c.pemanasan d.day tahan