



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Oktober 2022
Kelas : V (Lima)	Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

- Berikut yg bukan gerak dasar dalam olahraga yaitu
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif
- Gerakan menolakkan tubuh dengan satu kaki disebut ...
a.berjalan b.berlari c.melompat d.mengayun
- Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut.....
a.menangkap b.melempar c.memukul d.menangkis
- Gerak manipulative dalam permainan bola voli adalah.....
a.menendang bola b.menangkap bola c.memukul bola d.melempar bola
- Gerakan passing atas permainan voli,posisi jari tangan berada di
a.atas kepala b.kedua lutut c.dada d.pinggul
- Selain melatih kekuatan otot kaki,lompat tali juga melatih.....
a.konsentrasi b.keseimbangan c.kecepatan d.kecerdasan
- Dalam permainan basket, berlari membawa bola tidak boleh lebih dari.....langkah
a.satu b.dua c.tiga d.empat
- Permainan bola besar yg dimainkan dengan cara dilempar adalah.....
a.sepak bola b.bola basket c.bola voli d.kasti
- Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan adalah....
a.kelenturan b.kekuatan c.kelincahan d.daya tahan
- Gerakan membungkuk untuk melatih otot....
a.bahu b.pinggang c.tangan d.kaki
- Gerak nonlokomotor dalam permainan bola kecil adalah.....
a.berjalan b.melompat c.lari d.memutar badan
- Arah pandangan saat menangkap bola adalah.....
a.tiang hinggap b.arah lawan c.pelambung d.datangnya bola
- Berikut bukan cara menangkap bola dalam permainan kasti,yaitu....
a.bola menjauh b.melambung c.mendatar d.menyusur tanah
- Berikut yg bukan termasuk gerak dasar permainan kasti adalah.....
a.menendang bola b.menangkap bola c.melempar bola d.memukul bola
- Arah pandangan saat menahan bola ialah.....
a.ke depan b.ke bawah c.datangnya bola d.arah lawan
- Menendang bola kearah gawang bertujuan untuk.....
a.mengoper bola b.mencetak gol c.membuang bola d.membuang bola
- Jumlah pemain kasti tiap regunya adalah.....
a.5 orang b.6 orang c.11 orang d.12 orang
- Pukulan pertama kali untuk memulai permainan bulu tangkis disebut....
a.smash b.blob c.drop shoot d.servis

19. Yang bukan termasuk bentuk latihan lari adalah....
 a. lari bolak balik b. lari cepat c. lari zig zag d. jalan cepat
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. Gerak lokomotor yg memerlukan kecepatan dan kekuatan otot kaki adalah.....
 a. berlari b. berjalan c. melompat d. melempar
27. Berikut yg bukan gerak dasar permainan kasti adalah....
 a. melempar b. menangkap bola c. memukul bola d. menendang bola
28. Permainan bola kecil yg tidak mengandung gerak melempar adalah.....
 a. kasti b. softball c. badminton d. rounders
29. Bulutangkis dimainkan dalam.....gim
 a. satu b. dua c. tiga d. empat
30. Gerak lokomotor saat melakukan smesh adalah....
 a. melompat b. berjalan c. berlari d. mengayun
31. Akhir dari gerakan melompat ialah....
 a. mendarat b. berjalan c. berlari d. duduk
32. Alat untuk memukul dalam permainan badminton disebut.....
 a. kok b. net c. raket d. pemukul
33. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan gerak.....
 a. berjalan b. berlari c. pemanasan d. nonlokomotor
34. Memukul bola sebaiknya menggunakan tangan.....
 a. kanan b. kiri c. kedua tangan d. terkuat
35. Agar kebugaran tubuh tetap terjaga maka latihan harus dilakukan secara.....
 a. mendadak b. lama c. teratur d. sekali
36. Dibawah ini yg termasuk vaksin covid 19 adalah....
 a. tt b. minikitis c. sinovac d. tbc
37. Tidur malam sebaiknya selama.....jam
 a. 6 b. 7 c. 8 d. 9
38. Untuk menjaga kerapian baju seragam harus kita....
 a. setrika b. lipat c. jemur d. beri parfum
39. Gerakan untuk mengawali permainan bola voli adalah.....
 a. serve b. smesh c. block d. lari

40. Permainan sepakbola supaya tertib dipimpin oleh seorang...

a.pelatih

b.official

c.wasit

d.manajer