



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR DINAS PENDIDIKAN
UPTD SDN 264 WAWONDULA
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Alamat : Jl.Gunung Agung No 01 wawondula kec.towuti .kab luwu timur



PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1 (PAS) PJOK

Nama :
Kelas : V (Lima) C

No absen :
Tanggal : 08 DESEMBER 2022

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dari beberapa pilihan jawaban yang tersedia!

1. Sepak bola termasuk jenis olah raga ? ...

- a. Atletik
- b. Senam
- c. Permainan bola besar
- d. Prmainan bola kecil

2. Setiap regu sepak bola terdiri atas orang

- a. 10
- b. 11
- c. 12
- d. 13

3. Pukulan pertama dalam memulai permainan bola volly disebut ...

- a. Operan
- b. Smash
- c. Servis
- d. Loncat

4. Membawa bola memantul-mantulkannya ke lantai dalam permainan bola basket disebut ...

- a. Passing
- b. Dribbling
- c. Pivot
- d. Shooting

5. Menggiring bola dalam permainan bola basket dengan cara ...

- a. Memantul-mantulkan bola ke lantai
- b. Melempar bola ke lantai
- c. Memukul bola ke lantai
- d. Menghadang bola

6. Permainan kasti dan rounders dilakukan secara ...

- a. Perorangan
- b. Ganda campuran
- c. Beregu
- d. Berpasangan

7. Teknik dasar dalam permainan kasti adalah ...

- a. Memukul bola
- b. Menendang bola
- c. Cara bernapas
- d. Cara meloncat

8.Pemukul bola dalam permainan kasti dilakukan secara ...

- a. Berurutan
- b. Bebas
- c. Berselang
- d. Berbaris

9.Jumlah pemain inti ronders setiap regu adalah ...

- a. 6 orang
- b. 7 orang
- c. 8 orang
- d. 12 orang

10.Lapangan rounders berbentuk ...

- a. Persegi panjang
- b. Segi lima beraturan
- c. Kotak
- d. Bulat

11.Aletik merupakan induk semua cabang ...

- a. Olahraga
- b. Permaian
- c. Senam
- d. Bela diri

12.Melempar termasuk olah raga ...

- a. Atletik
- b. Permaianan
- c. Senam
- d. Bela diri

13.Lompat melewati kardus untuk melatih ...

- a. Kekuatan tulang
- b. Kelentukan
- c. Keseimbangan
- d. Daya tahan

14.Saat melempar pandangan mata ke ...

- a. Atas
- b. Bawah
- c. Depan
- d. Belakang

15.Badan codong ke belakang saat akan melakukan gerakan ...

- a. Lompat
- b. Loncat
- c. Lari
- d. Lempar

16.Suatu gerak terencana , terarah, terkoordinasi dan terkendali dalam pencak silat disebut

- a. Gerakan dasar pencak silat
- b. Teknik dasar pencak silat
- c. Strategi penak silat
- d. Pola pencak silat

17. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan ujung kaki masih menyentuh lantai dinamakan ..

- a. Geseran
- b. Lompatan
- c. Langkah
- d. Loncatan

18. Untuk menghindari pukulan lawan , maka gerakan yang harus dilakukan adalah ...

- a. Mengelak
- b. Menebas
- c. Menangkis
- d. Menghindar

19. Sikap dasar tumpuan untuk melakukan gerakan bela serang disebut ...

- a. Sikap jengkang
- b. Sikap kuda-kuda
- c. Sikap kangkang
- d. Sikap miring

20. Organisasi pencak silat di negara Indonesia dikenal dengan ...

- a. Perisai Diri
- b. IPSI
- c. BPSI
- d. OPSI

GOOD LUCK