

**PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI REJOMULYO**

PENILAIAN AKHIR SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK Nama :
Kelas : 5 (LIMA) No. :
Hari/ Tanggal : Nilai :

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

1. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik ...
 - a. Mengiring bola
 - b. Menendang bola
 - c. Mengontrol bola
 - d. Menembak bola ke gawang
 2. Saat akan mengoper bola kepada teman, kita harus memperhatikan ... teman.
 - a. Posisi
 - b. Gerak
 - c. Kemauan
 - d. Kecepatan
 3. Berikut ini **bukan** teknik dasar dalam sepak bola adalah ...
 - a. Menendang
 - b. Menahan
 - c. Melompat
 - d. Menggiring
 4. Gerakan memukul bola untuk memberi umpan dalam bola voli di sebut ...
 - a. Servis
 - b. Passing
 - c. Smash
 - d. Block
 5. Di bawah ini **bukan** merupakan kegunaan passing adalah ...
 - a. Melakukan smash
 - b. Mengambil bola bawah
 - c. Menahan smash
 - d. Mengontrol bola
 6. Servis dalam permainan bola voli dilakukan di daerah ...
 - a. Belakang garis lapangan
 - b. Samping garis lapangan
 - c. Belakang garis serang
 - d. Depan kotak servis

7.



- Gambar di atas merupakan teknik dasar ...
- a. Passing bawah
 - b. Passing atas
 - c. Servis bawah
 - d. Servis atas
8. Saat melakukan teknik lemparan bola lurus dalam permainan kasti, tangan lempar di ayunkan ke ...
- a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Samping
 - d. Atas
9. Posisi badan saat akan melakukan pukulan menggunakan stick (Pemukul) adalah ...
- a. Condong ke depan
 - b. Condong ke belakang
 - c. Condong ke kanan
 - d. Condong ke kiri
10. Sikap berdiri tegak di gunakan untuk melakukan gerakan ...
- a. Menyerang
 - b. Bertahan
 - c. Menghindar
 - d. Hormat
11. Teknik yang berfungsi untuk menahan atau menghalau serangan lawan menggunakan tangan kaki di sebut ...
- e. Elakan
 - f. Tangkisan
 - g. Pukulan
 - h. Tendangan
12. Yang bukan merupakan tendangan dalam pencak silat ...
- a. Tendangan depan
 - b. Tendangan belakang
 - c. Tendangan samping
 - d. Tendangan atas

13. Manfaat jalan cepat me;iputi ...
- Meningkatkan daya tahan fisik dan kebugaran
 - Meningkatkan kekuatan otot inti
 - Mengurangi resiko penyakit jantung
 - Meningkatkan fleksibilitas sendi
14. Perbedaan jalan cepat dan jalan biasa adalah ...
- Tidak ada perbedaan, keduanya sama
 - Kecepatan berjalan
 - Cara ayunan lengan
 - Cara mengerakan kaki
15. Berikut merupakan no lari jarak pendek ...
- 100 M
 - 1000 M
 - 2000 M
 - 3000 M
16. Lari jarak pendek menggunakan start ...
- Start Jongkok
 - Start berdiri
 - Start Melayang
 - Start biasa
17. Lompat jauh termasuk cabang olahraga ...
- Akuantik
 - Atletik
 - Bela diri
 - Angkat beban
18. Dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh kita harus menggunakan kaki ...
- Terkuat
 - Kakan
 - Kiri
 - Kedua kaki
19. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut ...
- Lempar leming
 - Lompat jauh
 - Tolak peluru
 - Lari sprint
20. Berikut ini yang bukan termasuk teknik lompat jauh adalah ...
- Start
 - Awalan
 - Tolakan
 - mendarat