



PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GANJIL
MI FIE SABILIL MUTTAQIEN TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Nama :
Mapel : **PENJAS ORKES**
Hari / Tanggal :
No.Absen :
Kelas : **V (LIMA)**

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan ...

- a. Perlawanan
- b. Pemanasan
- c. Passing
- d. Pendinginan

2. Permainan sepak bola di pimpin oleh ...

- a. Kapten
- b. Manager
- c. Wasit
- d. Gelandang

3. Jumlah pemain dalam satu regu sepak bola ada ... orang

- a. 11
- b. 12
- c. 10
- d. 09

4. Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang adalah ...

- a. Jari-jari
- b. Punggung kaki

c. Telapak kaki

d. Lutut

5. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah

a. 3

b. 5

c. 6

d. 7

6. Passing bawah dilakukan jika bola datang agak ...

a. Tinggi

b. Sedang

c. Samping

d. Rendah

7. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah ...

a. PBVSI

b. PVSI

c. PSSI

d. PASI

8. Membawa bola sambil memantulkan ke lantai dalam bola basket disebut ...

a. Chest pass

b. Dribling

c. Overhead

d. Lay up

9. Gerakan mengoper setinggi dada dalam bola basket dinamakan ...

a. Overhead

b. Lay up

c. Chest Pass

d. Dribbling

10. Induk organisasi bola basket di Indonesia dinamakan ...

a. PSSI

b. PBBSI

c. PBVSI

d. Perbasi

11. Teknik dasar dalam permainan kasti adalah ...

a. Memukul bola

b. Menendang bola

c. Menyundul bola

d. Menghirup bola

12. Cara menghindar dari lemparan bola saat bermain kasti adalah ...

a. Tidur

b. Berlari

c. Telentang

d. Mundur

13. Jumlah tiang hinggap dalam permainan bola kasti berjumlah ...

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

14. Permainan bola kasti hampir sama dengan permainan ...

- a. Tennis
- b. Badminton
- c. Lempar
- d. Rounders

15. Lapangan rounders berbentuk ...

- a. Segi dua
- b. Segi tiga
- c. Segi empat
- d. Segi lima

16. Lompat jauh termasuk cabang olahraga ...

- a. Atletik
- b. Bela diri
- c. Permainan
- d. Bola

17. Garis yang digunakan untuk memulai pertandingan lari disebut ...

a. Garis Start

b. Garis Lurus

c. Garis Lengkung

d. Garis finish

18. Lempar roket merupakan modifikasi dari ...

a. Lempar tangan

b. Lempar lembing

c. Lempar galah

d. Lempar kambing

19. Saat melempar, pandangan mata ke ...

a. Atas

b. Bawah

c. Depan

d. Belakang

20. Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari negara ...

a. Malaysia

b. China

c. Thailand

d. Indonesia

21. Pola gerak langkah berkelok-kelok disebut juga ...

a. Lurus

b. Berputar

c. ZigZag

d. Diam

22. Sikap kuda-kuda menunjukkan kaki dalam keadaan ...

a. Dinamis

b. Statis

c. Praktis

d. Ekonomis

23. Salah satu bentuk latihan kebugaran adalah ...

a. Lari Maraton

b. Lempar

c. Lompat Jauh

d. Loncat Jauh

24. Aktivitas kebugaran yang mudah dilakukan adalah ...

a. Lari

b. Berenang

c. Catur

d. Lompat jauh

25. Kebugaran ditandai dengan kemampuan orang yang tidak mudah ...

a. Mengantuk

b. Sehat

c. Pulih

d. Lari