DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

NAMA :
NO :

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 !

1.Berikut yg bukan gerak dasar dalam olahraga yaitu ….
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif

2.Gerakan menolakkan tubuh dengan satu kaki disebut …
a.berjalan b.berlari c.melompat d.mengayun

3.Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut…..
a.menangkap b.melempar c.memukul d.menangkis

4.Gerak manipulative dalam permainan bola voli adalah……
a.menendang bola b.menangkap bola c.memukul bola d.melempar bola

5.Gerakan passing atas permainan voli,posisi jari tangan berada di …..
a.atas kepala b.kedua lutut c.dada d.pinggul

6.Selain melatih kekuatan otot kaki,lompat tali juga melatih……
a.konsentrasi b.keseimbangan c.kecepatan d.kecerdasan

7.Dalam permainan basket, berlari membawa bola tidak boleh lebih dari……langkah
a.satu b.dua c.tiga d.empat

8.Permainan bola besar yg dimainkan dengan cara dilempar adalah…..
a.sepak bola b.bola basket c.bola voli d.kasti

9.Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan 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.mendatar 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.Menendang bola kearah gawang bertujuan untuk…..
a.mengoper bola b.mencetak gol c.membuang bola d.membuang bola

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 blob c.drop shoot d.servis

LIVEWORKSHEETS

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 voly 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 mencagah 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 voly adalah…..
a.serve b.smesh c.block d.lari

LIVEWORKSHEETS

40.Permainan sepakbola supaya tertib dipimpin oleh seorang…

a.pelatih b.official c.wasit d.manajer

LIVEWORKSHEETS