



**PENILAIAN AKHIR TAHUN GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : V (Lima)

Hari / Tanggal : Desember 2022

Waktu : 60 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. Berikut yg bukan merupakan gerak dasar atletik adalah....
a. lari b. lempar c. lompat d. pukul
4. Jalan cepat merupakan pertandingan atletik pada nomor.....
a. jalan b. lari c. lempar d. lompat
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. Berjalan dilakukan dengan posisi tubuh
a. condong ke depan b. condong ke belakang c. tegak d. membungkuk
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 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. Saat berlari, ada kalanya kedua kaki....
a. bergerak b. melangkah c. melayang d. tidak melayang
28. Dalam gerak dasar lompat, pebdaratan dilakukan dengan.....
a. satu kaki b. dua kaki c. kaki terkuat d. dua tangan
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
41. Dalam gerakan lompat jauh mengandalkan kekuatan otot.....
a.tangan b.kaki c.bahu d.lengan
42. Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang sesuatu dari tangan disebut....
a.menangkap b.memukul c.melempar d.menangkis
43. Lempar lembing/tombak merupakan perlombaan dalam cabang atletik yg termasuk nomor
a.jalan b.lari c.lompat d.lempar
44. Faktor yg menentukan jauh tidaknya lemparan roket adalah....
a.kelenturan b.kelincahan c.day tahan d.kekuatan
45. Kondisi tubuh seseorang yg tidak merasakan kelelahan meskipun melakukan aktivitas berlebih disebut...
a.day tahan b.kekuatan c.kesehatan jasmani d.kebugaran jasmani
46. Kemampuan peredaran darah termasuk daya tahan.....
a.paru-paru b.tubuh c.jantung d.otot
47. Agar kebugaran jasmani meningkat maka latihan harus dilakukan secara.....
a.mendadak b.lama c.teratur d.sekali
48. Berikut yg bukan termasuk latihan daya tahan adalah.....
a.sprint b.bersepeda c.joging d.lompat lali
49. Beban yg digunakan dalam setiap latihan disebut.....
a.repetition b.intensitas c.recovery d.interval
50. Berlari pelan untuk kesehatan disebut juga.....
a.latiha sirkuit b.fartlek c.sprint d.jogging