PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL

SEKOLAH DASAR NEGERI PULO LOR I

KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG TAHUN

TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Nama	:	No. Absen	: .....
Mata Pelajaran	: PJOK	Hari, Tanggal	: Rabu, 7 Desember 2022
Kelas	: V (lima)	Waktu	: 90 menit

PETUNJUK

1. Bacalah basmalah sebelum melakukan pekerjaan
2. Tulislah namamu di sudut kanan atas dengan jelas,rapih,dan bersih
3. Periksalah dahulu hasil pekerjaanmu sebelum diserahkan kepada Ibu/Bapak guru
4. Bacalah hamdalah sesudah pekerjaan selesai

I. Berilah tanda silang pada jawaban A, B, C, atau D yang menurut kamu benar !

1. Permainan kasti berasal dari negara .....
   a. Belanda b. Amerika c. Australia d. Italia

2. Permainan bola kasti menggunakan alat yang terbuat dari kayu/logam yaitu.....
   a.Tongkat b. Kayu kuning c. kayu merah d. bola karet

3. Lapangan permainan kasrti berbentuk...
   a.persegi panjang b. Persegi c. jajaran genjang d. bulat lonjong

4. Regu yang mempunyai kesempatan untuk melakukan pukulan disebut regu...
   a.Penembak b. Penangkap c. pemukul d. Penghentak

5. Jumlah pemain dalam permainan bola kasti sejumlah...
   a. 10 pemain b. 11 pemaian c. 12 pemaian d.13 pemain

6. Wasit dalam permainan bola kasti keseluruhan berjumlah 4, yaitu.....
   a. 1 wasit utama b. 3 wasit pembantu c. 4 wasit profesioanal d. Semua benar

7. Regu yang bertugas untuk menjaga pukulan-pukulan bola dari regu pemukul.....
   a. penyelamat bola b. penjaga c. penerima bola d. pemukul bola

8. Regu pemenang dalam permainan bola kasti yaitu apabila.....
   a. Nilainya banyak c. tidak pernah jatuh c. selalu menjaga d. dapat nilai

9. Berfungsi sebagai penolong regu pemukul yang akan lari tiang hinggap terahir....
   a. bendera b. Tiang c.tiang bendera d. salah semua

10. Waktu lamanya permainan kasti adalah....
    a. 2x20 menit b. 2x30 menit c. 2x25 menit d. 2x35 menit

11. Pukulan kasti dianggap benar jika....
    a. Pukulan kena tangan b. Pukulan kena tongkat c. mencapai garis d. meninggalkan lap

LIVEWORKSHEETS

12. Panjang lapangan sepakbola menurut ukuran SNI adalah...
    a. 100 meter b. 100-110 meter c. 90-100 meter d. Secukupnya

13. Yang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola yaitu...
    a. Refree b. Stiker c. libero d. Keeper

14. Lari Estafet lebih dikenal dengan nama lain.....
    a. lari bergandengan b.lari berantai c. lari sambung d. lari kelompok

15. Jumlah pemain dalam satu regu lari estafet adalah...
    a. 6 pemain b. 5 pemain c. 4 pemain d. 3 pemain

16. Jarak lintasan pada lari estafet sejauh...
    a. 3x100 meter b. 4 x 100 meter c. 30 x 100 meter d. 4 x 400 meter

17. Dalam lari estafet biasanya menggunakan alat berupa ...
    a. tongkat warna-warni b. Martil warna-warni c. pelana warna-warni d. Hanya a yang benar

18. Panjang tongkat estafet adalah ...
    a. 20 cm b. 25 cm c. 30 cm d. 40 cm

19. Cara menerima tongkat estafet dengan cara tanpa melihat dikenal dengan....
    a. Audiovisual b.visualisasion c.autovisual d.nonvisual

20. 

    Pada gambar disamping, anak tersebut sedang melakukan gerakan apa.....
    a. Pus ap c. stand one
    b. Mengangkat tubuh d.push-up

21. Gerakan mengarahkan suatu benda yang dipegang dengan cara mengayun disebut ...
    a. Mengayun b. Memukul c. Menangkis d. Melempar

22. Pada saat melakukan gerakan lari, langkah kaki akan menjadi ...
    a. Pelan b. Cepat c. Sedang d. Diam

23. Pada saat akan melompat membutuhkan gerakan awal dengan cara ...
    a. Berlari b. Berjalan c. Melangkah d. Duduk

24. Gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar termasuk ke dalam cabang olahraga ...
    a. Kesimbangan b. Atletik c. Kekuatan d. Otot

25. Kombinasi gerak jalan, lari, lompat, dan lempar akan dapat dilihat pada gerakan ...
    a. Sepak bola b. Basket c. Tolak peluru d. Panahan

26. Gerakan pada lompat jauh termasuk dalam kombinasi ...
    a. Gerak dan lompat
    b. Lari dan lompat
    c. Lompat dan lempar
    d. Jalan dan lari

LIVEWORKSHEETS

27. Kombinasi gerak jalan dan lari akan berakhir dengan
    a. Jalan pelan
    b. Jalan cepat
    c. Berlari secepat – cepatnya
    d. Berjalan secepat – cepatnya
28. Cabang lomba lari melintasi alam disebut dengan ...
    a. Joging b. Maraton c. *Sprint* d. Estafet
29. Pegangan yang digunakan untuk lempar lembing terbuat dari ...
    a. Kayu b. Tembaga c. Rotan d. Besi
30. Pada saat melakukan lompat jauh dan lompat jangkit akan mendarat dalam ...
    a. Bak pasir b. Lapangan hijau c. Lintasan d. Arena
31. Olahraga renang memerlukan media utama berupa ...
    a. Air b. Ban c. Pelampung d. Baju renang
32. Olahraga renang dapat mengkoordinasikan ...
    a. Tubuh
    b. Otot tubuh
    c. Darah dalam tubuh
    d. Saraf tubuh
33. Pada saat renang sebaiknya mengenakan ...
    a. Kacamata b. Ban c. Baju renang d. Pelampung
34. Gaya renang seperti tidur di kasur disebut gaya ...
    a. Bebas b. Katak c. Lumba – lumba d. Punggung
35. Saat hendak meluncur pada renang gaya punggung, posisi tubuh pada tahap awal adalah ...
    a. Berdiri tegap
    b. Berdiri dengan satu kaki
    c. Bisa tahan napas
    d. Tahan keseimbangan
36. Kaki yang ditempelkan pada dinding kolam berfungsi sebagai alat ...
    a. Penyeimbang b. Pendorong c. Penopang d. Penggerak
37. Pada saat menarik tungkai pada tubuh kita akan membentuk sudut ... derajat.
    a. 70 b. 80 c. 90 d. 105
38. Gerakan utama yang harus dikuasai dalam renang berupa ...
    a. Napas b. Gaya renang c. Meluncur d. Gerakan kaki
39. Kolam renang yang dangkal berarti ...
    a. Ketinggian kolam renang tidak begitu dalam
    b. Ketinggian kolam renang sedang
    c. Ketinggian kolam renang dalam
    d. Ketinggian kolam renang sangat dalam

LIVEWORKSHEETS

40. Latihan renang harus dilakukan secara ...

a. Asal – asalan b. Rutin c. Setiap hari d. Setiap jam

41. Pelampung yang dikaitkan di kaki terbuat dari ...

a. Kapas b. Busa c. Karet d. Spon

42. Orang yang sering mengalami iritasi mata ketika berenang harus mau mengenakan ...

a. Baju renang
b. Pelampung
c. Topi renang
d. Kacamata

43. Gerakan badan pada gaya punggung dilakukan dengan cara ...

a. Telentang b. Berdiri c. Duduk d. Jongkok

44. Orang yang suka berenang, pertumbuhan badannya akan semakin ...

a. Pendek b. Tinggi c. Kurus d. Gemuk

45. Latihan gerakan tangan membutuhkan seorang teman untuk memegangi ...

a. Kepala b. Badan c. Kaki d. Tangan

46. Salah satu penyakit dapat menular hanya dengan satu kali kontak langsung adalah ...

a. Luka bakar b. Kaki pengkor c. Panu d. Maag

47. Nyamuk *Aedes aegypti* akan membangun sarang di ...

a. Air bersih b. Air comberan c. Air kotor d. Air berbau

48. Pada saat menengok orang yang mengidap TBC diwajibkan memakai ...

a. Kaus tangan
b. Penutup kepala
c. Jubah khusus
d. Masker

49. Penyakit menular bisa dicegah dengan memberikan ...

a. Makanan sehat b. Vaksin c. Air bersih d. Vitamin

50. Cacar, kudis, dan panu bisa ditularkan melalui ...

a. Pemanasan b. Handuk c. Keturunan d. Bakteri

LIVEWORKSHEETS