

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!

- Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan di lakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik ...
 - Mengiring bola
 - Menendang bola
 - Mengontrol bola
 - Menembak bola ke gawang
- Saat akan mengoper bola kepada teman, kita harus memperhatikan ... teman.
 - Posisi
 - Gerak
 - Kemauan
 - Kecepatan
- Berikut ini **bukan** teknik dasar dalam sepak bola adalah ...
 - Menendang
 - Menahan
 - Melompat
 - Menggiring
- Gerakan memukul bola untuk memberi umpan dalam bola voli di sebut ...
 - Servis
 - Passing
 - Smash
 - Block
- Di bawah ini **bukan** merupakan kegunaan passing adalah ...
 - Melakukan smash
 - Mengambil bola bawah
 - Menahan smash
 - Mengontrol bola
- Servis dalam permainan bola voli di lakukan di daerah ...
 - Belakang garis lapangan
 - Samping garis lapangan
 - Belakang garis serang
 - 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 buakan merupakan tendangan dalam pencak silat ...
- a. Tendangan depan
 - b. Tendangan belakang
 - c. Tendangan samping
 - d. Tendangan atas

13. Manfaat jalan cepat meliputi ...
- 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 menggerakkan kaki
15. Berikut merupakan nomor 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 ...
- Akuatik
 - Atletik
 - Bela diri
 - Angkat beban
18. Dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh kita harus menggunakan kaki ...
- Terkuat
 - Kanan
 - Kiri
 - Kedua kaki
19. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut ...
- Lempar lembing
 - Lompat jauh
 - Tolak peluru
 - Lari sprint
20. Berikut ini yang bukan termasuk teknik lompat jauh adalah ...
- Start
 - Awalan
 - Tolakan
 - mendarat