DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SDN WEBSITE www.kherysuryawan.id
PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 20../20..

-

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / 1
Hari / Tanggal :
Waktu :
Nama / No.Absen :

Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Isikan identitas kamu di sudut kanan atas!
3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
5. Periksalah kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke gurumu!

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a,b,c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Pada waktu bermain sepak bola mini, bola tidak boleh digiring oleh satu orang lebih dari……
   a. 3 detik
   b. 4 detik
   c. 3 menit
   d. 4 menit
2. Dribbling adalah gerakan ……
   a.menggiring
   b.menendang
   c. menembak
   d. mengumpan
3. Berikut ini yang bukan merupakan gerak dasar bermain bola adalah……
   a.menendang
   b.menggiring
   c. melempar
   d. mengontrol
4. Jumlah pemain inti sepakbola mini dalam satu regu adalah……orang
   a.7
   b.6
   c. 5
   d. 4
5. Lama permainan sepakbola mini adalah……menit
   a.2x20
   b.2x35
   c. 2x40
   d. 2x45
6. Seni bela diri pencak silat berasal dari negara……..
   a.Indonesia
   b.Malaysia
   c. Inggris
   d. India
7. Seni bela diri pencak silat di Sumatera sering disebut dengan istilah……
   a.pencak
   b.karate
   c. silat
   d. judo

8. Pencak silat diwariskan secara……
   a.tertulis
   b.beruntun
   c. turun temurun
   d. perlahan-lahan
9. Sikap pasang kuda-kuda menyamping dimulai dengan sikap……
   a.jongkok
   b.berdiri tegak
   c. kuda-kuda tengah
   d. kuda-kuda samping
10. Gerak dasar pencak silat yang dilakukan dengan cara melangkah berpindah tempat disebut gerak……..
    a.lokomotif
    b.lokomotor
    c. nonlokomotif
    d. nonlokomotor
11. Berikut ini bukan termasuk gerak dasar melempar bola adalah…….
    a. melempar bola cepat
    b.melempar bola datar
    c.melempar bola lambung
    d.melempar bola bawah
12. Permainan rounders masuk ke Indonesia pada tahun……
    a.1930
    b.1940
    c.1950
    d.1960
13. Berikut ini bukan gerak dasar bermain rounders adalah……
    a. melempar bola
    b. memukul bola
    c. menangkap bola
    d. mengontrol bola
14. Jumlah pemain inti rounders dalam satu regu adalah……
    a. 6 orang
    b. 12 orang
    c.11 orang
    d.5 orang
15. Berikut ini bukan peralatan permainan rounders adalah…….
    a. alat pemukul
    b.bola
    c.topi
    d.tempat hinggap
16. Permainan membawa pesan merupakan kombinasi dari gerak dasar ……..
    a. jalan dan lari
    b. lari dan lempar
    c.jalan dan lempar
    d.lompat dan lempar
17. Jumlah pos pada permainan pos berangkai adalah …….
    a.1
    b.2
    c.3
    d.4
18. Permainan lari estafet melempar bola merupakan kombinasi dari gerakan ……
    a.lari dan lempar
    c.lari dan tangkap
    b.lari, lempar dan jalan
    d.lari,lempar dan tangkap
19. Setiap tempat hinggap/base hanya boleh dihinggapi oleh …….
    a.3 orang
    c.2 orang
    b.1 orang
    d.tidak dibatasi
20. Berikut ini yang bukan gerakan dasar atletik……
    a.Lari
    b.Loncat
    b.salto
    d.Lempar
21. Saat berjalan ,kedua kaki melangkah secara …….
    a. Cepat
    c.bolak-balik
    b.bergantian
    d.bersama-sama
22. perbedaan utama antara gerak berjalan berlari adalah …….
    a.kecepatan gerak lari
    c.gerak tangan saat bergerak
    b.posisi kaki saat bergerak
    d.jarak antara kaki kanan dan kak kiri

23. Permainan kombinasi gerak atletik berikut yang merupakan permainan tradisional adalah …….
    a.pos berangkai
    b.melempar bola ke gunung
    c.membawa pesan
    d.melempar bola ke kaki teman
24. Manfaat kebugaran jasmani adalah……
    a. membuat malas belajar
    b.meningkatkan stamina
    c.berat badan menurun
    d.tubuh menjadi lemah
25. Salah satu bentuk latihan pemanasan adalah …….
    a.gerakan gerobak dorong
    b.latihan lompat tali
    c.penguluran otot pinggang
    d.lari bolak-balik
26. Berikut ini yang bukan tujuan pemanasan sebelum melakukan latihan adalah……
    a.menghindari terjadinya cedera
    b.meningkatkan suhu badan
    c.menyiapkan fisik dan mental
    d.untuk memenangkan pertandingan
27. Latihan untuk kebugaran jasmani sebaiknya…….
    a.disesuaikan dengan kemampuan tubuh
    b.dilakukan setiap hari
    c.dilakukan setiap bulan
    d.sesuai perintah guru
28. Gerakan untuk melenturkan otot-otot perut adalah……
    a.push-up
    b.gerakan menggantung
    c.duduk selonjor mencium lutut
    d.berdiri mendorong tembok
29. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah……
    a. gerakan saling menarik
    b.l ari keliling lapangan sekolah
    c.gerakan gerobak dorong
    d.gerakan mengayun lengan
30. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah……..
    a.latihan back-up
    b.lari bolak-balik
    c.gerakan gerobak dorong
    d.duduk selonjor mencium lutut

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Untuk memelihara kebugaran tubuh, maka perlu……teratur
2. Gerakan gerobak dorong melatih kekuatan otot……..
3. Tugas jantung adalah……..keseluruh tubuh
4. Jumlah pemain cadangan pada sepak bola mini ……..
5. Ciri permainan sepak bola mini yang paling dominan ……..
6. Sebutan lain dari tendangan dengan punggung kaki adalah ……
7. Gerakan menyerang dengan pukulan samping dimulai dengan sikap ……..
8. Pada gerakan menyerang dengan pukulan depan, langkah kaki bergerak secara ……
9. Arah tendangan kaki pada gerakan tendangan samping adalah ke…….
10. Bentuk lapangan rounders adalah……..
11. Permainan rounders termasuk kedalam rumpun permainan bola ……..
12. Permainan rounders dimainkan oleh dua regu pemain yang setiap regu berjumlah …..
13. Pada permainan melempar bola ke gunungan, gunungan dibentuk dari ……..
14. Pada olahraga, gerakan melempar dilakukan dengan mengandalkan kekuatan ……..
15. Gerak berjalan pada permainan melempar bola ke gunungan adalah…….

III. Jawablah soal-soal dibawah ini dengan benar !

1. Tuliskan ukuran panjang dan lebar lapangan sepak bola mini!

2. Tuliskan 3 gerak dasar rounders!
3. Tuliskan perbedaan gerak berjalan dan berlari!
4. Tuliskan 4 sikap kuda-kuda !
5. Jelaskan 2 manfaat pemanasan !