

SOAL PAS KELAS 5

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Fikri melakukan gerakan berlari sambil menggiring bola melewati pemain lawan. Dilihat dari gerakannya, Fikri melakukan kombinasi gerak dasar
 - a. Lokomotor dan nonlokomotor
 - b. Manipulatif dan lokomotor
 - c. Lokomotor dan manipulatif
 - d. Nonlokomotor dan manipulatif
2. Perhatikan gambar berikut!



- Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sesuai gambar tersebut ialah
- a. Kaki bagian dalam
 - b. Punggung kaki
 - c. Telapak kaki
 - d. Ujung kaki
3. Saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli, kita harus memperkirakan ayunan bola. Langkah tersebut dilakukan agar
 - a. Bola tidak melambung terlalu tinggi
 - b. Pemukul tidak kesulitan saat memukul bola
 - c. Pemain lawan tidak dapat memperkirakan jatuhnya bola
 - d. Bola dapat dikontrol dengan baik oleh teman satu tim
 4. Deni mengoper bola basket dengan memantulkan ke lantai diikuti gerakan melangkah. Gerakan yang dilakukan Deni menunjukkan kombinasi gerak dasar
 - a. Lokomotor dan manipulatif

- b. Nonlokomotor dan manipulatif
 - c. Manipulatif dan lokomotor
 - d. Manipulatif dan nonlokomotor
5. Dewi melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. Saat melakukan pendaratan, posisi yang tepat ditunjukkan gambar
- a.



b.



c.



d.



6. Nina dan teman-temannya bermain kasti. Nina melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola. Gerakan yang dilakukan Nina ialah
 - a. Menangkap bola mendatar dan melangkah
 - b. Berjalan ke depan dan menangkap bola mendatar
 - c. Menekuk tangan dan menangkap bola melambung
 - d. Melangkah ke belakang dan menangkap bola melambung
7. Saat bermain rounders, Thomas melakukan gerakan mengayun lengan dan melempar bola atas. Gerakan yang dilakukan Thomas menunjukkan kombinasi gerak dasar
 - a. Nonlokomotor dan manipulatif
 - b. Lokomotor dan manipulatif
 - c. Manipulatif dan lokomotor
 - d. Manipulatif dan nonlokomotor
8. Perhatikan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti berikut!
 1. Mengayun lengan dan melempar bola
 2. Mengayun lengan dan memukul bola
 3. Melangkah dan menangkap bola
 4. Berjongkok dan menangkap bola
 5. Berjalan dan melempar bola.Kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif ditunjukkan angka
 - a. 1, 2, dan 4
 - b. 1, 3, dan 5
 - c. 2, 3, dan 4
 - d. 3, 4), dan 5

9. Tina bermain rounders bersama teman-temannya. Tina melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif, yaitu
- Berjalan dan menangkap bola melambung
 - Mengayun lengan dan melempar bola atas
 - Berjalan dan berlari berkelok-kelok menuju pos
 - Menangkap bola dan menarik tangan
10. Fadila akan melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam lompat jauh. Posisi kedua kaki saat badan melayang di udara ialah
- Ditekuk seperti jongkok
 - Hampir rapat ke belakang
 - Mengayun seperti orang berjalan
 - Membuka ke samping kanan dan kiri
11. Endah melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar dalam lempar roket. Lemparan roket dianggap tidak sah jika Endah
- melempar roket menggunakan tangan kiri
 - melempar roket menggunakan tangan kanan
 - melangkahkan kaki sambil menginjak garis batas lemparan
 - melakukan tolakan sambil mengangkat lengan sejajar dengan dahi
12. Sikap kuda-kuda yang tepat saat melakukan elakan ditunjukkan gambar



a.



b.



c.



d.

13. Sebelum melepaskan lemparan, lengan yang membawa roket ditarik ke arah belakang untuk

- a. Mengumpulkan tenaga sebelum melempar
- b. Membantu menghasilkan lemparan tepat sasaran
- c. Mengikuti peraturan agar hasil lemparan dianggap sah
- d. Menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh saat melempar

14. Dalam pencak silat, pusat arah mata angin berfungsi sebagai

- a. acuan langkah kaki
- b. pusat kekuatan
- c. titik awal berdiri

d. penunjuk arah

15. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Ambil posisi kuda-kuda tengah
2. Tarik kaki kiri ke arah kaki kanan
3. Geser kaki kiri ke arah depan
4. Tarik kembali kaki kiri ke arah kaki kanan dan kembali ke arah semula
5. Tarik kaki kanan ke arah kaki kiri
6. Geser kaki kanan ke depan dan kembali ke arah semula

Langkah-langkah tersebut merupakan pola langkah

- a. Berkelok-kelok
- b. Huruf U
- c. Huruf S
- d. Segitiga

16. Leo berlatih pola gerak langkah lurus. Pada pelaksanaannya Leo bergerak secara

- a. Acak
- b. Bebas
- c. Teratur
- d. Berkelok-kelok

17. Doni melakukan jogging setiap hari. Dengan aktivitas ini, Doni memiliki daya tahan jantung yang kuat. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung sesuai pernyataan tersebut ialah

1. Jenis kelamin
2. Kecerdasan
3. Keturunan
4. Latihan

18. Faiz berlari memindahkan sepuluh bola dari titik A ke titik B. Faiz berarti melakukan latihan peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan tersebut adalah

- a. Lari mengelilingi lapangan
- b. Latihan lari interval
- c. Latihan skipping
- d. Lari bolak-balik

19. Perhatikan beberapa latihan berikut!

1. Latihan interval
2. Joging
3. Lari berkelok-kelok
4. Sit-up
5. Back-up
6. Push-up

Daya tahan jantung dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan secara teratur. Latihan tersebut ditunjukkan oleh angka

- a. 1, 2, dan 3
- b. 2, 3, dan 5
- c. 3, 4, dan 5
- d. 4, 5, dan 6

20. Perhatikan gambar di samping



Eko sedang melakukan latihan daya tahan jantung, yaitu latihan

- a. lompat tali
- b. lari jogging
- c. lari reaksi
- d. lari interval

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menghentikan bola dengan kaki?
2. Jelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola pada permainan bola basket!
3. Apa sajakah contoh kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola rounders?
4. Jelaskan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam memukul bola kasti!
5. Bagaimana kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam lempar roket?
6. Apa saja yang harus diperhatikan pelompat pada saat tolakan terakhir agar menghasilkan lompatan yang jauh?
7. Jelaskan langkah-langkah melakukan sikap kuda-kuda silang depan!
8. Mengapa seorang pesilat harus bersikap teliti dan tekun dalam berlatih pola gerak langkah?
9. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Jelaskan!
10. Apa saja hal yang harus diperhatikan saat berlari mengelilingi lapangan?