

**TES PENILAIAN TENGAH SEMESTER I (PTS) SD
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Hari / Tanggal : SELASA/ 21 SEPTEMBER 2021
Kelas : V (Lima)
Waktu : 09.30- 11.30 (120 menit)

I. Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban A, B, C atau D yang paling benar!

1. Regu dalam permainan bola kasti biasa dibagi menjadi
A. 5 macam
B. 4 macam
C. 3 macam
D. 2 macam
2. Dalam sejarah permainan bola voli, permainan ini pertama kali di temukan oleh ...
A. Wiliam.
B. Wiliamkenedi.
C. Morgan.
D. Boden Powel.
3. Lebar lapangan permainan bola kasti adalah
A. 20 m
B. 25 m
C. 30 m
D. 40 m
4. Yang mempelajari ilmu tentang otot pada manusia adalah ...
A. Myologi.
B. Anatomi.
C. Psikologi.
D. Fisiologi.
5. Ada berapa macam tehnik memukul pada bola kasti
A. 2 macam
B. 3 macam
C. 4 macam
D. 5 macam
6. Nomor yang ada pada lari estafet terdiri dari
A. 3 x 200 m
B. 2 x 400 m
C. 2 x 100 m
D. 4 x 100 m
7. Beberapa permainan yang menggunakan bola kecil
A. kasti, tenis meja, soft ball
B. kasti, voli, hard ball
C. kasti, pingpong, sepak bola
D. kasti, rounders, voli
8. Organisasi senam di Indonesia disebut dengan nama ...
A. PSSI.
B. PERSANI.
C. PBSI.
D. PERBASASI.
9. Gerakan pada senam irama biasa disesuaikan dengan
A. ayunan kaki
C. irama lagu

- B. ayunan lengan D. gerakan lengan
- Pada senam irama yang diutamakan adalah gerakan
- A. indah C. kuat
- B. cepat D. lembut

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!

11. Sit Up berguna untuk menguatkan otot
12. Akhir dari gerakan guling depan sikap harus
13. Sebutkan nama alat yang digunakan untuk memukul dalam permainan kasti
14. Tujuan lari zig-zag untuk melatih
15. Untuk menghindari Virus Covid 19 bila keluar rumah harus memakai

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!

16. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Semes dalam permainan bola voli?
17. Jelaskan 4 cara untuk menghindari Virus Covid 19?
18. Jelaskan latihan –latihan untuk memperkuat otot kaki?
19. Jelaskan Gaya yang ada pada cabang olahraga renang?
20. Jelaskan apa yang harus diperhatikan pada saat kemah?

KUNCI JAWABAN

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN
KELAS : V (Lima)

I. Kunci Jawaban Pilihan Ganda Penjas Kelas V.

- | | |
|------|-------|
| 1. D | 6. D |
| 2. A | 7. A |
| 3. B | 8. B |
| 4. D | 9. C |
| 5. B | 10. A |

II. Isian

- 1. Perut
- 2. Jongkok
- 3. Selag
- 4. Kelincahan
- 5. Masker

III. Jawaban Singkat

- 1. Pukulan yang menukik dan tajam
- 2. Memakai masker, jaga jarak, mengukur suhu tubuh, cuci tangan
- 3. Lari, scot jump.
- 4. Gaya bebas, gaya punggung, gaya katak, gaya kupu-kupu
- 5. Memasang tenda, membawa peralatan memasak, memeriksa keadaan sekitar.

IV. BOBOT SOAL.

- Pilihan Ganda : 1 x 10
- Isian : 1 x 5
- Jawaban singkat : 3 x 5

Sekor = Sekor perolehan

Maximal

X 100