

## Soal UTS Penjas Kelas 5 Semester 2 Kurikulum 2013

### Soal PJOK Kelas 5 Semester 2 Permainan dan Olahraga

- A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!
1. Permainan rounders hampir sama dengan permainan ...
    - a. Kasti
    - b. Kippers
    - c. Bola pukul
    - d. Softball
  2. Permainan rounders berasal dari negara ...
    - a. Inggris
    - b. Belanda
    - c. Amerika
    - d. Indonesia
  3. Jumlah base yang harus dilalui oleh pemain sebanyak ...
    - a. 4 base
    - b. 5 base
    - c. 6 base
    - d. 7 base
  4. Giliran untuk memukul dan menjaga setiap regu sebanyak ...
    - a. 1 kali
    - b. 2 kali
    - c. 3 kali
    - d. 5 kali
  5. Pemukul yang berhasil Kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri mendapat angka ...
    - a. 1 angka
    - b. 2 angka
    - c. 3 angka
    - d. 6 angka
  6. Permainan bola voli berasal dari negara ...
    - a. Inggris
    - b. Perancis
    - c. Amerika
    - d. Indonesia
  7. Permainan bola voli diciptakan oleh ...
    - a. William G. Morgan
    - b. James A. Naismith
    - c. Guerin
    - d. Per Hendrik Ling
  8. Pemain bola voli berjumlah ...
    - a. 5 pemain
    - b. 6 pemain
    - c. 7 pemain

- d. 11 pemain
- 9. Satu game permainan bola voli apabila sudah memperoleh angka ...
  - a. 16 angka
  - b. 17 angka
  - c. 21 angka
  - d. 25 angka
- 10. PBVSI didirikan di Jakarta tanggal ...
  - a. 22 Januari 1945
  - b. 23 Januari 1945
  - c. 22 Januari 1954
  - d. 23 Januari 1954

Soal PJOK Kelas 5 Semester 2 Latihan Pengembangan Tubuh

- A. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!
- 1. Latihan jongkok berdiri, untuk melatih kekuatan otot ...
    - a. Tungkai
    - b. Bahu
    - c. Lengan
    - d. Perut
  - 2. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat disebut ...
    - a. Daya tahan
    - b. Kelincahan
    - c. Kecepatan
    - d. Kekuatan
  - 3. Salah satu Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ...
    - a. Shuttle-run
    - b. Push up
    - c. Sit up
    - d. Lari 40-60 meter
  - 4. Kemampuan otot-otot untuk melakukan kegiatan yang membebani otot dinamakan ...
    - a. Kekuatan otot
    - b. Daya tahan otot
    - c. Kemampuan otot
    - d. Ketebalan otot
  - 5. Otot yang kuat berarti ...
    - a. Otot-ototnya besar
    - b. Otot-ototnya kecil
    - c. Otot-ototnya kebal
    - d. Mampu menahan beban

Soal PJOK Kelas 5 Semester 2 Latihan Ketangkasan

- B. Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!
- 1. Senam disebut juga olahraga ...
    - a. Beladiri

- b. Renang
  - c. Dasar
  - d. Permainan
2. Senam lantai tergolong pada senam ...
    - a. Umum
    - b. Artistic
    - c. Ketangkasan
    - d. Aerobic
  3. Senam lantai biasanya dilakukan di atas ...
    - a. Matras
    - b. Lantai
    - c. Rumput
    - d. Karpet
  4. Suatu Gerakan melenting badan ke atas-depan dinamakan ...
    - a. Berdiri dengan kepala
    - b. Berdiri dengan tangan
    - c. Guling lenting
    - d. Guling depan dan guling belakang
  5. Sikap permulaan melakukan guling lenting adalah ...
    - a. Berjongkok
    - b. Berdiri tegak
    - c. Tidur telentang
    - d. Berbaring