



**PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 2 MARGACINTA**

Alamat: Dusun Cidawung – Margacinta Cijulang (46394)

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)**  
**SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2022/2023**  
**TINGKAT SEKOLAH DASAR**

Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas : V (Lima)  
Hari/Tanggal :  
Waktu : 90 Menit

No	Nama Siswa	Nilai	Paraf

**I. Pilihlah salah satu jawaban soal berikut dengan tepat!**

- Setiap regu dalam permainan rounders berjumlah . . . . orang.  
A. 9  
B. 11  
C. 10  
**D. 12**
- Permainan Rounders berasal dari negara . . . .  
A. Indonesia  
B. Jepang  
C. Belanda  
**D. Inggris**
- Dalam permainan bola voli setiap tim boleh memainkan bola di daerahnya sendiri selama berapa kali ?  
A. 1 kali  
B. 2 kali  
**C. 3 kali**  
D. 4 kali
- Passing atas dilakukan dengan menggunakan . . . .  
A. Telapak tangan  
B. **Kedua tangan**  
C. jari-jari tangan  
D. sikut
- Latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan . . . .  
A. secara teratur dan terukur  
B. setiap minggu  
C. setiap hari  
D. setiap bulan
- Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut . . . .  
A. Kesehatan  
B. **Kebugaran jasmani**  
C. kecepatan  
D. kekuatan

7.



Kegiatan berikut yang termasuk melatih kekuatan otot lengan adalah . . . .

- A. Back up  
B. Sit up  
**C. Push up**  
D. Sikap lilin

8.

- A. Back up  
B. **Lari**  
C. push up  
D. sit up

9.



Latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot punggung adalah . . . .

- A. Sit up  
B. Back up  
C. Push up  
D. Lari

10.

- A. Daya tahan  
B. Kekuatan  
C. kelenturan  
**D. kecepatan**

11.

Senam yang digunakan sebagai pemanasan untuk menuju latihan inti disebut senam . . . .

- A. **Dasar**  
B. Irama  
C. lanjut  
D. lantai

12.

- A. Kekuatan  
B. **Peregangan**  
C. daya tahan  
D. kecepatan

13.



Peregangan otot leher termasuk latihan . . . .

- A. Utama  
B. Pendinginan  
C. Inti  
**D. pemanasan**

14.


- A. **Pemanasan**  
B. Inti  
C. pendinginan  
D. utama

15.



gerakan kedua kaki diangkat lurus ke atas dan kedua tangan menahan di pinggang disebut . . . .

- A. Back up  
B. Sikap lilin  
C. sit up  
D. push up

16.  Gerakan berdiri dengan kepala dibantu dengan kedua tangan disebut . . . .
- A. Guling depan                      C. guling belakang  
B. Sit up                                D. **headstand**
17. Pada gerakan sikap lilin, setelah posisi badan berbaring, dilanjutkan kedua kaki dalam posisi . . . .
- A. Ditekuk                                C. telunjur  
B. **Diangkat lurus ke atas**                      D. jongkok
18. Gerakan tubuh yang dilakukan mengikuti iringan musik disebut gerak . . . .
- A. Dasar                                      C. **ritmik**  
B. Lanjut                                      D. tangkas
19. Gerakan ritmik mengutamakan keselarasan antara gerakan tubuh dengan . . . .
- A. Alat yang dipakai                      C. irama yang mengiringi  
B. Tempat yang digunakan                      D. kerjasama kelompok
20. Nuansa musik yang mengiringi gerak ritmik . . .
- A. **Riang gembira**                      C. sedih  
B. Biasa saja                                D. tidak menyenangkan

6. Apa yang dimaksud dengan Gerak dasar Manipulatip....
7. Tuliskan 3 Teknik dasar dalam permainan Bola Voli !
8. Tuliskan 3 Teknik dasar dalam permainan Kasti !
9. Tuliskan 3 Teknik dasar dalam permainan Sepak Bola !
10. Tuliskan teknik dasar dalam Pencak Silat!

## II. Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Lapangan Kasti berbentuk. . . .
2. Berapa orang pemain dalam 1 tim Permainan Bola voli . . . .
3. Apa yang dimaksud gerak dasar Lokomotor dan Non Lokomotor ...
4. Tuliskan contoh gerak dasar Lokomotor dalam permainan Sepak Bola....
5. Tuliskan contoh gerak dasar NON Lokomotor Manipulatip dalam permainan Kasti ....