



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**KURIKULUM 2013**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : 5 ( Lima )

Hari/tanggal : Senin, 29 November 2021  
W a k t u : 09.30 – 11.00 ( 90 Menit )

**PETUNJUK UMUM :**

1. Tulislah nama dan nomor pada sudut kanan atas pada lembar jawab!
  2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
  3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kau anggap paling mudah!
  4. Periksa kembali pekerjaan sebelum kau serahkan pada Bapak/Ibu Guru!
- 
1. Berilah tanda silang ( X ) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang disediakan!
    1. Beberapa jenis permainan bola besar antara lain ....
      - a. sepak bola, bola basket, bulu tangkis
      - b. tenis meja, bola voli, bola basket
      - c. bola voli, bola basket, sepak bola
      - d. bola basket, sepak bola, kasti
    2. Gerak yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang, dengan membungkukkan badan kemudian menangkap bola yang bergulir di tanah merupakan kombinasi gerak dasar ....
      - a. non lokomotor dan manipulatif
      - b. manipulatif dan lokomotor
      - c. lokomotor dan non lokomotor
      - d. lokomotor dan kombinasi
    3. Menekuk kedua siku lengan sebelum melempar bola ke arah teman termasuk dalam gerak dasar ....
      - a. kombinasi
      - b. lokomotor
      - c. non lokomotor
      - d. manipulatif
    4. Mengayun lengan kemudian memukul bola merupakan ....
      - a. variasi gerak
      - b. gerak dasar
      - c. gerak pokok
      - d. kombinasi gerak
    5. Kombinasi gerak untuk menjangkau kok yang datangnya melambung tinggi adalah ....
      - a. melangkah dan melompat
      - b. melompat dan memukul
      - c. melangkah dan berlari
      - d. memukul dan berlari

6. Agar pukulan kok dapat melaju dengan baik harus diawali dengan ....
  - a. langkah kaki
  - b. ayunan lengan
  - c. ayunan kaki
  - d. menekuk lengan
7. Dalam permainan tenis meja, agar lebih mudah memukul bola posisi badan yang baik adalah ....
  - a. di belakang bola
  - b. di depan bola
  - c. di atas bola
  - d. di bawah bola
8. Menguasai kombinasi gerak dalam permainan tenis meja bermanfaat untuk ....
  - a. memenangkan permainan
  - b. mengembangkan permainan
  - c. menyerang ke arah lawan
  - d. menahan serangan lawan
9. Berebut tempat dengan cepat dalam permainan Bintang Beralih dilakukan dengan gerak ....
  - a. berlari
  - b. melompat
  - c. berjalan
  - d. meloncat
10. Gerak yang dilakukan sebelum mengaitkan kaki dan melompat-lompat dengan teman satu regu dalam permainan Keprok Jengkol yaitu ....
  - a. melompat
  - b. berjalan
  - c. meloncat
  - d. berlari
11. Kekuatan dan arah lemparan dalam permainan Lempar Kaleng dipengaruhi oleh ....
  - a. putaran tangan
  - b. ayunan kaki
  - c. lecutan lengan
  - d. lecutan kaki
12. Kombinasi gerak yang terdapat pada permainan lompat tali adalah ....
  - a. meliuk dan berputar
  - b. melompat dan mengayun
  - c. meliuk dan melompat
  - d. menekuk dan meliuk
13. Contoh variasi gerak dasar lokomotor pencak silat, di antaranya ....
  - a. variasi pukulan dan tendangan
  - b. variasi langkah angkatan dan lari
  - c. variasi langkah kaki dan pukulan
  - d. variasi langkah serong depan dengan pola zig-zag
14. Gerak berpindah tempat dalam rangka menyerang atau bertahan dalam pencak silat termasuk gerak ....
  - a. non lokomotor
  - b. lokomotor
  - c. manipulatif
  - d. kombinasi

15. Gerak dasar lokomotor dengan melangkah ke depan bertujuan untuk ....
  - a. istirahat sejenak
  - b. menghampiri teman
  - c. mendekati lawan
  - d. menjauhi lawan
16. Melakukan pukulan bandul dilanjutkan pukulan lurus merupakan variasi gerak dasar ....
  - a. non lokomotor
  - b. lokomotor
  - c. kombinasi
  - d. manipulatif
17. Salah satu olahraga yang berperan untuk kesehatan jantung dan paru-paru adalah ....
  - a. catur
  - b. lari
  - c. angkat besi
  - d. tenis meja
18. Oksigen dalam darah disebarkan ke seluruh tubuh oleh organ ....
  - a. paru-paru
  - b. ginjal
  - c. hati
  - d. jantung
19. Manfaat yang diperoleh setelah melakukan loncat tepuk adalah ....
  - a. menguatkan otot lengan, kaki dan perut
  - b. dapat bergerak lincah
  - c. mudah bergerak
  - d. meningkatkan kelenturan tubuh
20. Daya tahan jantung manusia dipengaruhi oleh ....
  - a. jenis makanan
  - b. umur/usia
  - c. jenis pekerjaan
  - d. sosial ekonomi

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada lembar jawaban yang telah tersedia!**

21. Tujuan menggiring bola adalah .....
22. Meliukkan badan ke belakang dilanjutkan menghentikan bola dengan dada merupakan kombinasi gerak dasar ... dan .....
23. Kombinasi melangkah dan menggiring bola dalam permainan basket bertujuan untuk .....
24. *Passing atas* merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan .....
25. Bulutangkis adalah permainan yang mengandalkan .....
26. Awalan sebelum memukul kok adalah menarik lengan ke arah .....
27. Kombinasi gerak dasar non lokomotor dan manipulatif digunakan sebagai pukulan pembuka dalam permainan tenis meja yang disebut .....
28. Pukulan dalam permainan tenis meja dapat dilakukan jika ada awalan, yaitu .....

29. Prinsip permainan bintang beralih adalah berlomba dengan teman untuk berada di . . . .
30. Permainan keprok jengkol berasal dari . . . .
31. Lempar kaleng merupakan permainan yang . . . .
32. Dalam permainan modifikasi lari, lompat, dan lempar bola ke keranjang. Gerak yang dilakukan sebelum melompat yaitu . . . .
33. Sikap awal dalam pencak silat adalah berdiri dalam posisi . . . .
34. Langkah kaki dengan membentuk pola seperti gergaji disebut langkah . . . .
35. Menekuk salah satu kaki di depan ketika sikap kuda-kuda depan termasuk gerak dasar . . . .
36. Menyerang lawan dengan jarak cukup jauh dari jangkauan menggunakan variasi . . . .
37. Aktivitas yang bermanfaat untuk membakar lemak lebih banyak di tubuh adalah . . . .
38. Adalah lari yang dilakukan di alam terbuka, merupakan pengertian . . . .
39. Sebelum melakukan gerak naik turun bangku sebaiknya melakukan . . . .
40. *Squat trust* termasuk salah satu latihan . . . .

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada lembar jawaban yang telah tersedia!**

41. Sebutkan 3 gerak dasar yang dapat dikombinasikan dalam permainan bola besar!
42. Jelaskan secara singkat cara melakukan kombinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan dan pukulan dalam permainan bulu tangkis!
43. Bagaimana gerakan setelah mendengar aba-aba mulai dalam permainan bintang beralih? Jelaskan!
44. Sebutkan 3 variasi gerak langkah dalam pencak silat berdasarkan arah!
45. Jelaskan dengan singkat, mengapa ketika berlari aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar!

====oOo====