**KEMENTERIAN AGAMA RI**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER I**

**MADRASAH IBTIDAIYAH KABUPATEN LUMAJANG**

**TahunPelajaran 2020/2021**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Hari/ Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020

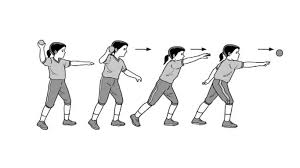
Kelas : V ( Lima ) Waktu : 07.30 – 09.00

1. **Pilihlah salah satu jawaban a, b, c atau d yang benar!**
2. Pada tehnik menyundul bola dalam sepak bola mini menggunakan ....
3. paha b. dahi c. dada d. kaki
4. Yang termasuk cabang olahraga permainan bola besar adalah ....
5. kasti b. sepak bola c. bulutangkis d. tenis meja
6. Pemimpin pertandingan dalam permainan sepak bola adalah ....
7. kiper b. official c. pemain d. wasit
8. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah ....
9. PSSI b. PBSI c. PTMSI d. PERBASI
10. Tongkat pemukul permainan kasti terbuat dari ....
11. kayu b. besi c. plastik d. bambu
12. Untuk menangkap bola kasti yang menggelinding di tanah, posisi tubuh harus ....
13. berdiri tegak
14. duduk di lantai datangnya bola

c. berdiri sambil berlari mengejar bola

d. badan membungkuk dan tangan diarahkan ke arah datangnya bola

1. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut merupakan teknik ... dalam permainan kasti.

1. melempar bola lambung c. melempar bola bawah
2. melempar bola datar d. melempar bola menyusur tanah
3. Dalam permainan kasti dinyatakan bola mati apabila ....
4. bola belum dipukul
5. bola tidak berhasil dipukul

c. bola dipukul kena dan masuk lapangan

d. bola dipukul kena masuk lapangan dan pemain berhasil kembali selamat

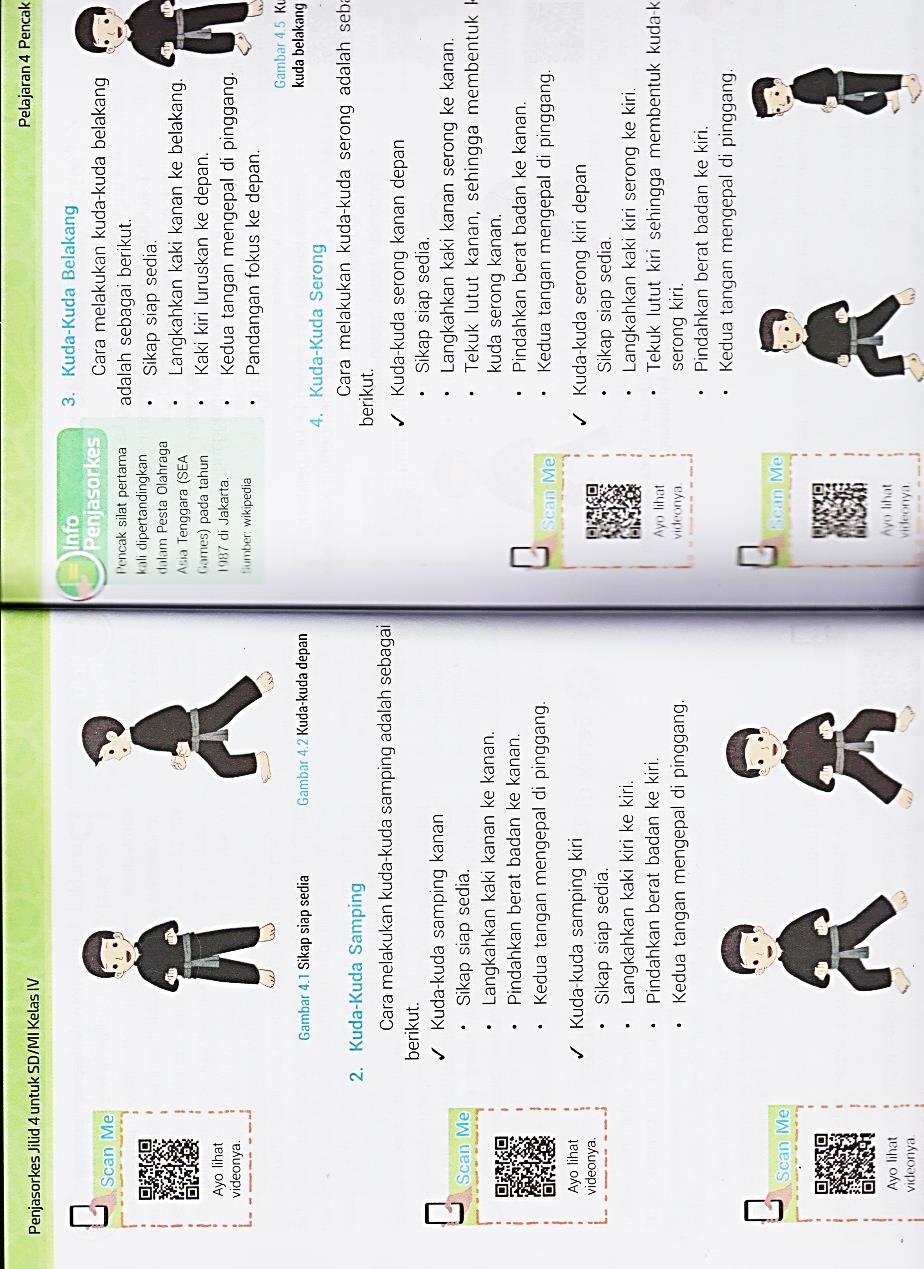
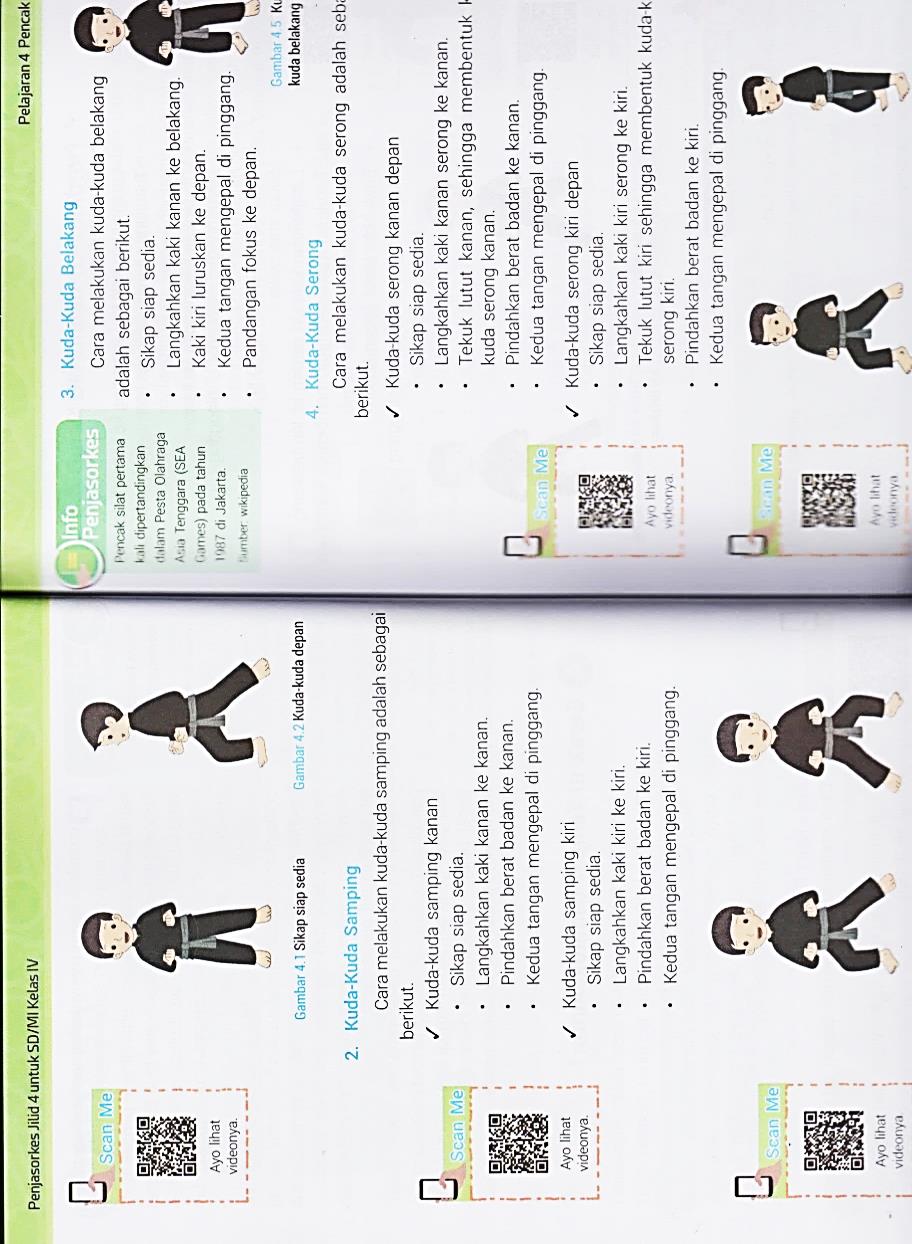
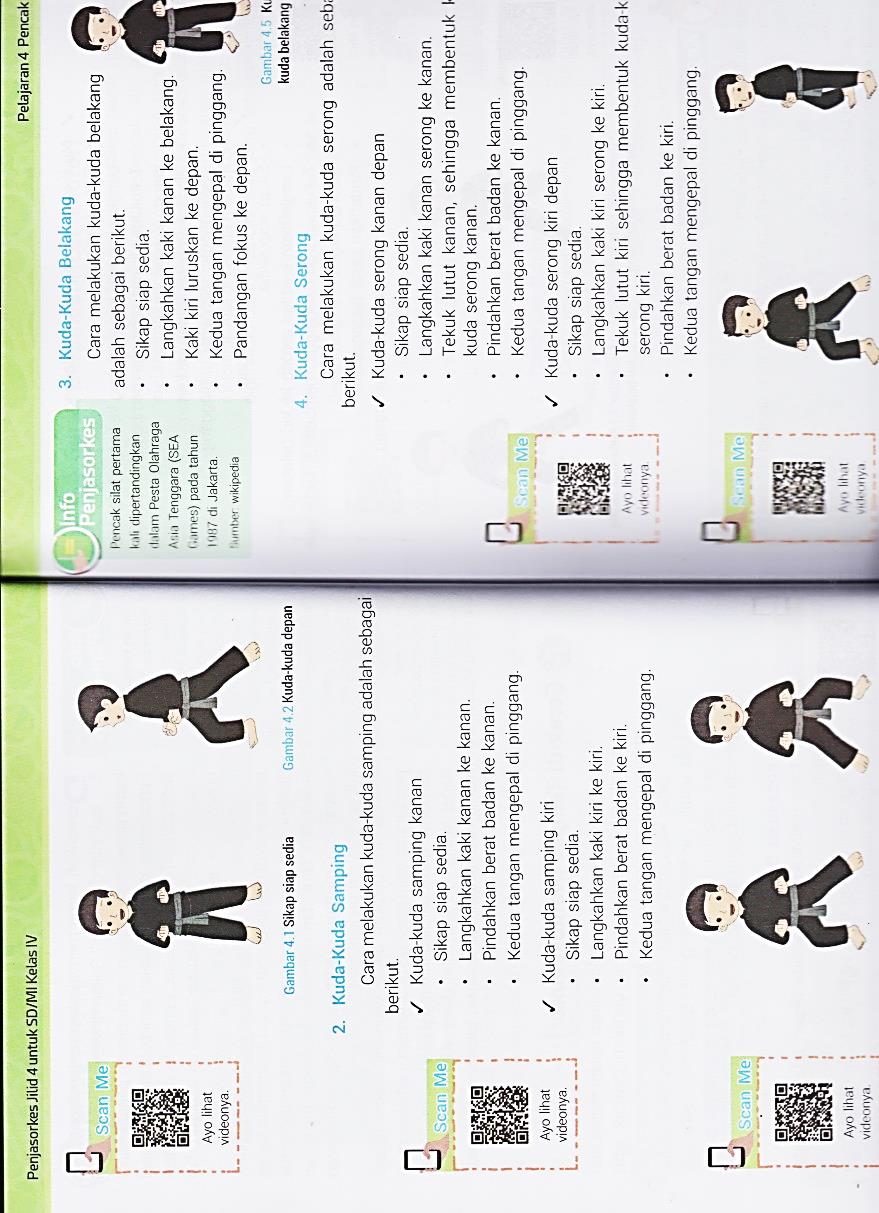
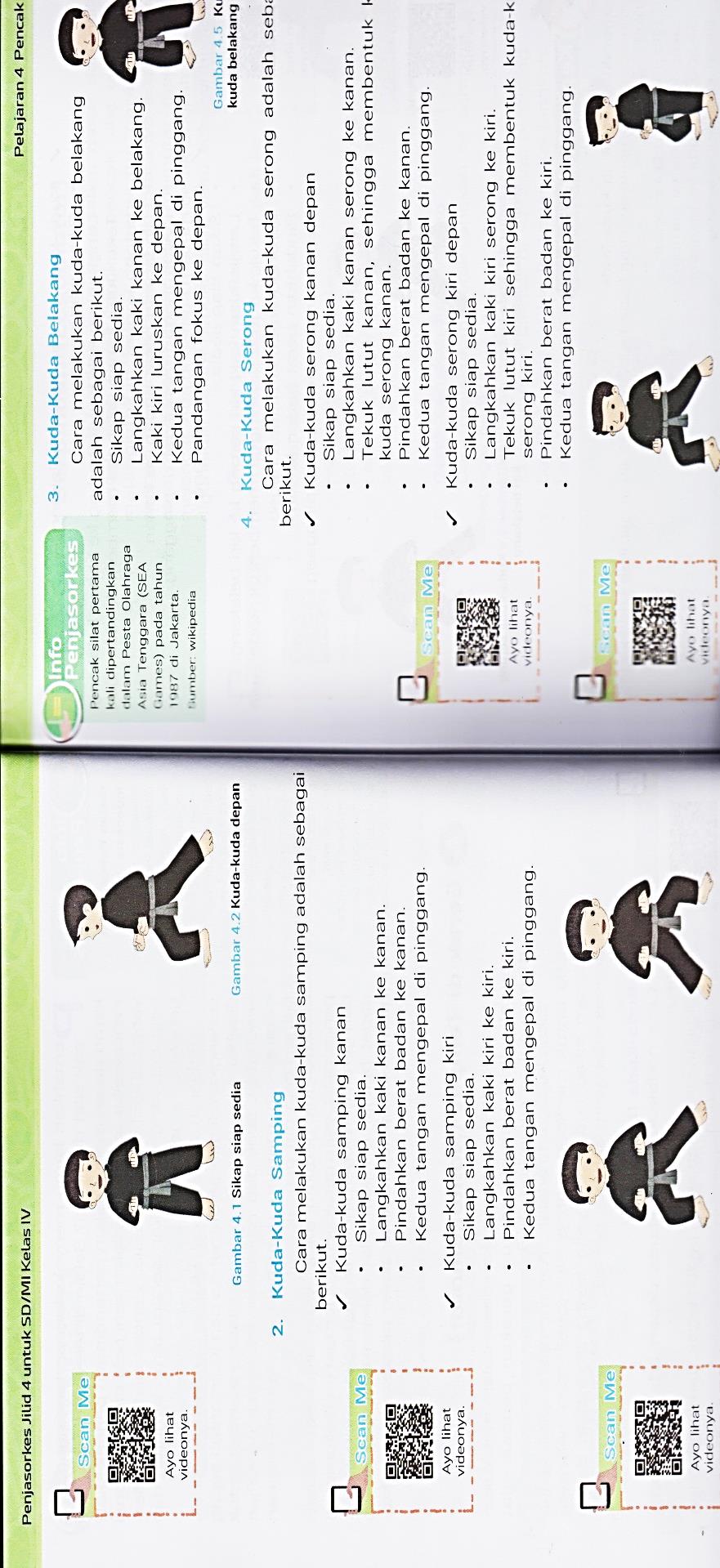
1. Perhatikan gambar berikut!

Gambar tersebut adalah tehnik memukul bola ... pada permainan kasti.

1. atas b. bawah c. mendatar d. melambung
2. Pandangan mata saat melakukan teknik memukul bola kasti adalah ....
3. ke depan b. ke samping c. ke arah datangnya bola d. ke arah lawan
4. Posisi kedua telapak tangan pada saat melakukan latihan jalan langkah tegak adalah ....
5. terbuka kearah badan c. terbuka ke depan
6. terbuka ke belakang d. mengepal
7. Lari termasuk dalam kategori cabang olahraga ....
8. aerobik b. atletik c. aquatik d. ritmik
9. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut merupakan start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah start ....

1. berdiri b. jongkok c. duduk d. melayang
2. Induk organisasi Atletik di Indonesia adalah ....
3. PASI b. PBSI c. PSSI d. PTMSI
4. Gambar berikut yang merupakan gerakan kuda-kuda depan pada pencak silat adalah ....
5.  b. c. d.
6. Gambar tersebut yang merupakan gerakan pukulan lurus pada pencak silat adalah....
   1. a. b. c. d.
7. Latihan berjalan jinjit dapat melatih ... otot kaki.
8. keseimbangan b. kecepatan c. kelentukan d. daya tahan
9. Gerakan untuk melatih otot-otot kaki adalah ....
10. push up b. lari cepat c. sit up d. back up
11. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah ....
12. gerakan saling menarik c. gerakan gerobak dorong
13. gerakan mengayun lengan d. lari keliling lapangan sekolah
14. Berikut ini merupakan aktivitas olahraga yang mudah dilakukan untuk menjaga kebugaran adalah ....
    1. renang b. bulutangkis c. jalan d. voli
15. **Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar !**

21. Sebutkan 4 tehnik dasar permainan sepak bola !

22. Sebutkan 2 tehnik dasar permainan kasti !

23. Sebutkan aba-aba pada saat melakukan start jongkok lari sprint !

24. Sebutkan manfaat pemanasan sebelum melakukan olahraga !

25. Sebutkan 2 bentuk gerakkan untuk melatih kekuatan !