

Nama : .....

No. Absen : .....



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN  
**SD NEGERI NGABEAN PONJONG**

ꦱꦤ꧀ꦤꦒꦁꦧꦺꦤ꧀ꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀ꦠꦺꦤ꧀ꦏꦶꦢꦸꦭꦶꦁ

Alamat : Ngabean Kidul, Karangasem, Ponjong, Gunungkidul, D.I Yogyakarta  
Kode Pos 55892 Telepon :- E-mail:sdnngabeanponjong@gmail.com

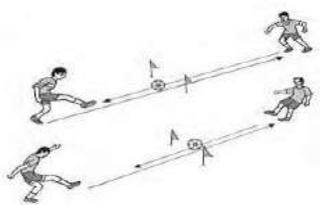
**ASESMEN AKHIR SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata Pelajaran : Penjas Orkes  
Kelas : V (Lima)

Hari, Tanggal : Kamis, 8 Desember 2022  
Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

**I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

- Dibawah ini yang bukan merupakan cara menendang bola yang benar adalah ...
  - Tendangan sudut
  - Tendangan Menggunakan Kaki Luar
  - Tendangan Menggunakan Ujung Kaki
  - Tendangan Menggunakan Kaki Dalam
- “menendang-nendang bola beberapa saat sebelum mencetak gol dengan menggunakan kaki” merupakan pengertian dari ....
  - Menendang bola
  - Menyundul bola
  - Menggiring bola
  - Menyapu bola
- Gambar di bawah ini menunjukkan gerakan ....



- Menyapu bola
- Menendang bola
- Menyundul bola
- Menggiring bola

- Gambar di bawah ini menunjukkan gerakan mengontrol bola dengan menggunakan ....

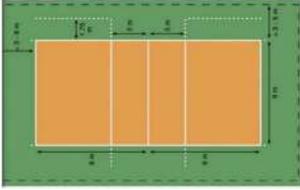


- Telapak kaki
- Kaki sebelah luar
- Perut
- Kaki sebelah dalam

- Jumlah pemain dalam satu tim dalam permainan sepak bola adalah.....

- 11 Orang
- 22 Orang
- 12 Orang
- 24 Orang

6. Gambar di bawah ini adalah lapangan untuk bermain.....



- a. Sepak Bola
- b. Basket
- c. Kasti
- d. Bola Volly

7. Servis yang dilakukan dengan menggunakan ayunan lengan dari atas kepala disebut...

- a. Servis atas kepala
- b. Servis tangan bawah
- c. Floating servis
- d. Jump servis

8. Nilai permainan bola voli berakhir bila satu di antara tim berhasil memperoleh...

- a. 15
- b. 20
- c. 30
- d. 25

9. Teknik dasar yang berguna untuk mengoperkan bola kepada teman bermain disebut...

- a. Passing
- b. Smash
- c. Servis
- d. Bendungan

10. Yang bertugas memberi umpan dalam permainan bola volley adalah.....

- a. Spiker
- b. Libero
- c. Toser
- d. Wasit

11.



Gerakan yang dilakukan dua orang pada gambar disamping adalah.....

- a. Servis Ball
- b. Mengeblok bola
- c. Smash Ball
- d. Passing Ball

12. Dibawah ini yang bukan merupakan teknik menangkap bola menyusuri tanah adalah ....

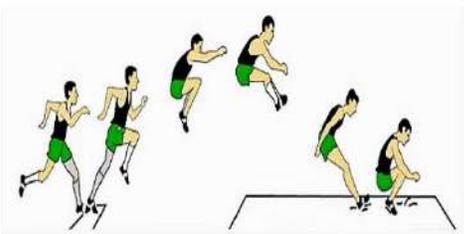
- a. Posisikan tubuh anda berdiri tegak dan benar-benar bola mengarah ke arah dimana anda berdiri.
- b. Bungkukkan badan dan buka telapak tangan
- c. Buka kaki hingga selebar bahu
- d. Ketika bola mengarah ke anda, tangkap dengan mengalirkan bola kedada sambil tangan ditarik hingga memeluk bola, dekup dan posisikan satu kaki menekuk untuk menghindari blunder dan bola lolos melalui sela-sela kaki

13.



Gambar bola disamping untuk bermain.....

- a. Sepak Bola
- b. Basket
- c. Volly
- d. Tennis lantai

14. Permainan Bola Basket termasuk dalam permainan.....
- Bola Besar
  - Bola Kecil
  - Bola Sedang
  - Bola Sepak
15. Jumlah pemain dalam satu tim Bola Basket adalah.....
- 4 Orang
  - 3 Orang
  - 6 Orang
  - 5 Orang
16. Pengadil dalam suatu pertandingan disebut.....
- Striker
  - Linesman
  - Wasit
  - Pelatih
17. Organisasi yang bertanggung jawab dan mengelola dalam catur adalah.....
- PBFSI
  - PBVSII
  - PSSI
  - PERCASI
18. Sikap awal pada lari sprint adalah.....
- Jongkok
  - Melayang
  - Berdiri tegak
  - Berdiri satu kaki
19. Latihan Lari Zig Zag digunakan untuk melatih.....
- Kelincahan
  - Kecepatan
  - Kekuatan
  - Daya Tahan
20. Latihan bertumpu dengan satu kaki dan tangan di rentangkan adalah salah satu untuk melatih.....
- Kekuatan Tubuh
  - Keseimbangan Tubuh
  - Kelincahan
  - Daya Tahan Tubuh
21.  Teknik Gerakan disamping adalah.....
- Melayang
  - Mendarat
  - Berlari
  - Tolakan
22. Tujuan dari melakukan Warming Up adalah.....
- Agar otot menjadi kaku
  - Agar cepat merasakan Lelah
  - Agar terhindar dari cedera
  - Agar mendapat pujian
23. Seorang pemain dinyatakan menang dalam satu set permainan bulutangkis apabila telah mencapai angka.....
- 11
  - 25
  - 15
  - 21
24. Berikut ini adalah permainan yang dilakukan di air kecuali.....
- Renang
  - Polo Air
  - Selancar
  - Senam Ritmik
25. Sikap awal pada lari sprint adalah.....
- Jongkok
  - Melayang
  - Berdiri tegak
  - Berdiri satu kaki

**I. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !**

1. Tuliskan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola!
2. Tuliskan teknik menghentikan bola dengan perut pada permainan sepak bola!
3. Sebutkan ketentuan lemparan bola kedalam lapangan pada permainan sepak bola!
4. Tuliskan 5 teknik melempar bola pada permainan bola basket!
5. Apa yang dimaksud dengan pivot dalam permainan bola basket!
6. Rebound dibagi menjadi dua jenis, sebutkan dan jelaskan!
7. Tuliskan cara melakukan lemparan melambung pada permainan kasti!
8. Tuliskan cara melakukan pukulan melambung pada permainan kasti!
9. Teknik memegang bola pada permainan rounders ada 3, sebutkan!
10. Tuliskan hal-hal yang perlu dilakukan dalam berlari pada permainan rounders!

## KUNCI JAWABAN

### PILIHAN GANDA

1.	A	6	B	11	C	16	C
2	C	7	D	12	A	17	D
3	B	8	A	13	D	18	A
4	D	9	B	14	C	19	D
5	C	10	D	15	B	20	C

### ESSAY

- Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
  - Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
  - Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
  - Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
  - Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
  - Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
  - Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
  - Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
  - Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.
- Amati pergerakan bola dengan cermat
  - Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
  - Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut di tari sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.
- Bola dilempar oleh kedua tangan dan harus melewati atas kepala.
  - Kedua kaki harus tetap menempel atau menginjit di tanah saat melempar bola.

4. A. Chest Pass : melempar bola dari posisi dada  
B. Overhead Pass : melempar bola dari posisi di atas kepala  
C. Bounce Pass : melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai  
D. Baseball Pass : melempar bola dari posisi diatas atau di belakang kepala  
E. Behind Back Pass : melempar bola dari belakang tubuh dengan memantulkan ke lantai
5. gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros
6. a. Ofensif rebound : shoot ulang bola yang gagal dimasukkan oleh rekan satu tim  
b. Defensif rebound : merebut bola yang gagal dimasukkan oleh tim lawan
7. a. Pandangan fokus ke depan  
b. Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang  
c. Bukalah kaki dengan lebar  
d. Luruskan lutut kaki kiri serta bengkokan lutut kaki kanan  
e. Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar  
f. Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan  
g. Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi  
h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan  
i. Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kita bisa menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya
8. a. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang  
b. Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah  
c. Lihat arah datangnya dari bola itu  
d. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas
9. a. memegang bola dengan 3 jari tangan  
b. memegang bola dengan 4 jari tangan  
c. memegang bola dengan 5 jari tangan
10. a. cara menuju ke tempat hinggap  
b. arah jatuhnya bola  
c. keadaan tempat hinggap apakah sudah dibakar atau belum