PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
C I T A M A N D I R I P E K U N C E N
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK **Kelas : V**

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang (x) di bawah ini.

1. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk …
   A. Membuat cepat lelah
   B. Mencegah cedera dan melenturkan otot
   C. Membuat malas bergerak
   D. Mengurangi nafas
2. Peregangan setelah olahraga disebut …
   A. Pendinginan
   B. Pemanasan
   C. Lari cepat
   D. Push-up
3. Contoh olahraga untuk kesehatan jantung adalah …
   A. Lompat tali
   B. Jalan santai, lari, berenang
   C. Tidur siang
   D. Menonton TV
4. Olahraga yang menggunakan bola untuk memasukkan ke ring disebut …
   A. Sepak bola
   B. Bola voli
   C. Bola basket
   D. Tenis meja
5. Permainan tradisional yang dimainkan dengan batu dan lubang di tanah disebut …
   A. Gobak sodor
   B. Engklek
   C. Congklak
   D. Lompat tali
6. Contoh olahraga yang meningkatkan kekuatan otot lengan adalah …
   A. Sit-up
   B. Push-up
   C. Jogging
   D. Jalan kaki
7. Ketahanan tubuh dapat meningkat dengan …
   A. Tidur terus-menerus
   B. Olahraga teratur dan makan sehat
   C. Mengabaikan pola makan
   D. Bermalas-malasan
8. Dalam permainan bola voli, satu tim beranggotakan …
   A. 5 orang
   B. 6 orang
   C. 7 orang
   D. 8 orang
9. Tujuan dari olahraga senam adalah …
   A. Menjadi cepat lelah
   B. Melenturkan otot dan menjaga kebugaran tubuh
   C. Membuat malas bergerak
   D. Mempercepat kantuk
10. Pemain dalam permainan sepak bola bertugas memasukkan bola ke …
    A. Gawang lawan
    B. Ring
    C. Lubang tanah
    D. Target tembakan
11. Contoh olahraga yang melatih kelincahan adalah …
    A. Lompat tali dan lari zig-zag
    B. Jalan santai
    C. Berenang santai
    D. Tidur
12. Hal yang harus dilakukan sebelum berenang adalah …
    A. Lompat langsung ke kolam
    B. Pemanasan dan peregangan
    C. Tidur sejenak
    D. Bermain bola
13. Tujuan minum air putih saat olahraga adalah …
    A. Membuat haus
    B. Menggantikan cairan tubuh yang hilang
    C. Mengganggu teman
    D. Membuat mengantuk
14. Contoh permainan yang melatih kerjasama adalah …
    A. Congklak
    B. Gobak sodor
    C. Engklek sendiri
    D. Lari cepat
15. Etika saat olahraga adalah …
    A. Menyela giliran teman
    B. Menepati aturan dan menghormati teman
    C. Menendang teman
    D. Memukul lawan

16. Pemanasan dilakukan sebelum olahraga agar …
    A. Otot lebih lentur
    B. Cepat lelah
    C. Mengurangi konsentrasi
    D. Tidur lebih nyenyak
17. Pendinginan dilakukan setelah olahraga untuk …
    A. Membuat lelah otot
    B. Mengembalikan detak jantung normal
    C. Membuat malas bergerak
    D. Mengganggu teman
18. Lompat tali melatih …
    A. Kekuatan kaki dan kelincahan
    B. Kekuatan lengan saja
    C. Kekuatan perut
    D. Tidur siang
19. Contoh olahraga untuk melatih keseimbangan adalah …
    A. Bersepeda
    B. Push-up
    C. Sit-up
    D. Lari cepat
20. Senam lantai termasuk olahraga yang melatih …
    A. Kekuatan dan kelenturan
    B. Cepat lelah
    C. Menjadi malas
    D. Tidur
21. Dalam permainan bola basket, pemain tidak boleh …
    A. Memasukkan bola ke ring lawan
    B. Menggiring bola dengan tangan
    C. Memukul pemain lain
    D. Menendang bola
22. Pemain dalam permainan sepak bola tidak boleh …
    A. Menendang bola
    B. Memasukkan bola ke gawang lawan dengan tangan (kecuali kiper)
    C. Menggiring bola
    D. Berlari
23. Dalam olahraga, cedera dapat dicegah dengan …
    A. Pemanasan dan memakai perlengkapan sesuai aturan
    B. Bermalas-malasan
    C. Lompat sembarangan
    D. Mengabaikan keselamatan
24. Contoh olahraga yang bisa dilakukan di halaman rumah adalah …
    A. Jalan santai dan lompat tali
    B. Berenang di kolam umum
    C. Bola voli di lapangan
    D. Senam di gym
25. Tujuan melakukan peregangan otot adalah …
    A. Membuat otot kaku
    B. Melenturkan otot dan mencegah cedera
    C. Mengurangi energi
    D. Tidur
26. Dalam permainan engklek, yang dilompati adalah …
    A. Kotak yang digambar di tanah
    B. Bola
    C. Ring
    D. Lompat tinggi
27. Contoh olahraga yang melatih ketahanan paru-paru adalah …
    A. Lari jarak jauh
    B. Push-up
    C. Sit-up
    D. Lompat tali sebentar
28. Permainan tradisional yang menggunakan biji atau batu adalah …
    A. Congklak
    B. Sepak bola
    C. Bola voli
    D. Lari estafet
29. Dalam olahraga, mengatur napas penting untuk …
    A. Menjaga stamina dan konsentrasi
    B. Membuat cepat lelah
    C. Tidur siang
    D. Mengganggu teman
30. Contoh olahraga yang melatih koordinasi tangan dan mata adalah …
    A. Bola basket dan tenis meja
    B. Lari zig-zag
    C. Jalan kaki
    D. Lompat tali
31. Tujuan bermain olahraga secara rutin adalah …
    A. Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh
    B. Cepat lelah dan malas
    C. Tidur terus-menerus
    D. Mengganggu teman
32. Contoh etika dalam pertandingan adalah …
    A. Menghargai lawan dan wasit
    B. Menyerang lawan dengan kasar
    C. Menyela giliran lawan
    D. Mengganggu pertandingan
33. Contoh olahraga yang bisa dilakukan sendiri adalah …
    A. Jalan cepat, lompat tali, senam
    B. Bola voli
    C. Sepak bola
    D. Bola basket
34. Contoh olahraga yang membutuhkan alat adalah …
    A. Tenis meja, bola basket, badminton
    B. Lari, jalan cepat
    C. Lompat tali tanpa tali
    D. Senam tanpa alat
35. Contoh olahraga yang tidak membutuhkan alat adalah …
    A. Lari, sit-up, push-up
    B. Bola voli
    C. Badminton
    D. Bola basket

36. Dalam permainan bola basket, bola dilempar ke ring lawan dengan …
    A. Tangan
    B. Kaki
    C. Kepala
    D. Bahu
37. Dalam sepak bola, kiper diperbolehkan menggunakan …
    A. Tangan untuk menahan bola
    B. Kaki untuk menahan bola di luar area penalti
    C. Kepala untuk menendang bola
    D. Bahu untuk menendang bola
38. Contoh olahraga yang meningkatkan kelincahan dan kecepatan adalah …
    A. Lari zig-zag, lompat tali
    B. Duduk diam
    C. Tidur siang
    D. Menonton TV
39. Salah satu manfaat olahraga renang adalah …
    A. Meningkatkan kekuatan paru-paru dan seluruh tubuh
    B. Membuat malas bergerak
    C. Menjadi cepat lelah
    D. Mengganggu teman
40. Contoh olahraga yang melatih kekuatan otot perut adalah …
    A. Sit-up
    B. Lompat tali
    C. Jalan kaki
    D. Berenang
41. Contoh olahraga yang melatih kekuatan otot lengan adalah …
    A. Push-up
    B. Lari jarak jauh
    C. Senam kaki
    D. Lompat jauh
42. Contoh olahraga yang melatih kekuatan kaki adalah …
    A. Squat dan lompat tali
    B. Push-up
    C. Sit-up
    D. Senam tangan
43. Dalam senam lantai, salah satu gerakan untuk melatih keseimbangan adalah …
    A. Meroda
    B. Lari cepat
    C. Lompat jauh
    D. Push-up
44. Dalam permainan tradisional gobak sodor, tujuan utama permainan adalah …
    A. Menghindari pemain lawan agar tidak ditangkap
    B. Menendang bola
    C. Memasukkan bola ke ring
    D. Berenang
45. Aktivitas fisik yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh dilakukan …
    A. Secara rutin dan teratur
    B. Hanya sekali-sekali
    C. Saat bosan saja
    D. Saat sakit

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan jelas dan lengkap!

1. Jelaskan mengapa pemanasan sebelum olahraga itu penting!
2. Sebutkan 3 manfaat melakukan olahraga secara rutin bagi kesehatan tubuh!
3. Sebutkan 3 contoh permainan tradisional dan jelaskan cara memainkannya!
4. Jelaskan perbedaan antara pemanasan dan pendinginan serta contohnya!
5. Sebutkan 3 etika yang harus diterapkan saat bermain olahraga atau permainan bersama!