Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	: .....
Kelas/Semester	: 5 / Ganjil	Nama .	: .....

I. Berilah tanda silang (x) huruf a/b/c pada jawaban yang benar...

1. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah....
   a. 9 pemain
   b. 10 pemain
   c. 11 pemain
   d. 12 pemain
2. Nama garis yang mengelilingi lapangan sepak bola adalah....
   a. Garis tepi
   b. Garis tengah
   c. Garis gawang
   d. Garis miring
3. Nama pelanggaran ketika pemain menyentuh bola dengan tangan secara sengaja adalah...
   a. Offside
   b. Handball
   c. Free kick
   d. Corner kick
4. Jumlah pemain dalam satu tim bola basket adalah....
   a. 4 pemain
   b. 5 pemain
   c. 6 pemain
   d. 7 pemain
5. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam disebut....
   a. Outside foot
   b. Inside foot
   c. Instep
   d. Volley kick
6. Dalam bola basket, nama teknik mengoper bola dengan kedua tangan dari depan dada adalah....
   a. Bounce pass
   b. Chest pass
   c. Overhead pass
   d. Shooting
7. Nama tendangan yang dilakukan dari sudut lapangan dalam sepak bola adalah...
   a. Tendangan penalty
   b. Tendangan bebas
   c. Tendangan sudut
   d. Tendangan samping

8. Pemain sepak bola yang boleh menyentuh bola dengan tangan di dalam kotak penalty adalah....

Edit dengan WPS Office
LIVEWORKSHEETS

a. Kapten
b. Penjaga gawang
c. Striker
d. Gelandang tengah

9. Nama teknik menggiring bola dalam sepak bola adalah...
a. Passing
b. Dribbling
c. Heading
d. Shooting

10. Bagian tubuh yang tidak boleh digunakan untuk menyentuh bola dalam permainan sepak bola adalah....
a. Kepala
b. Tangan (kecuali penjaga gawang)
c. Kaki
d. Lutut

Bacalah dengan seksama cerita di bawah ini

Latihan Bola Basket Sore Hari

Setiap sore, tim bola basket kelas 5 berlatih selama 60 menit di gym sekolah. Latihan dibagi menjadi tiga bagian: pemanasan 10 menit, latihan teknik dribble dan passing 30 menit, serta latihan tembakan dan permainan mini 20 menit. Dalam latihan tembakan, setiap pemain mendapat giliran melakukan 5 kali percobaan tembakan dari area dekat ring. Tim kelas 5 beranggotakan 10 pemain, namun hanya 8 pemain hadir hari itu.

Pada permainan mini, dua tim dibentuk masing-masing 4 pemain (karena hanya 8 pemain hadir). Setiap tim bermain selama 10 menit. Di akhir latihan, total tembakan dari semua pemain saat latihan tembakan adalah jumlah percobaan per pemain dikalikan jumlah pemain yang hadir.

11. Total waktu yang digunakan untuk pemanasan dan latihan tembakan Bersama adalah....
a. 30 menit
b. 60 menit
c. 20 menit
d. 40 menit

12. Jika latihan teknik dribble dan passing berlangsung 30 menit,selama 60 menit latihan yang digunakan untuk tekhnik dribble dan passing adalah .....%
a. 25%
b. 30%
c. 50%
d. 60%

13. Jumlah pemain yang tidak hadir pada saat Latihan adalah
a. 1 orang
b. 2 orang

Edit dengan WPS Office
LIVEWORKSHEETS

c. 3 orang
d. 4 orang

14. Saat latihan tembakan, setiap pemain mendapat 5 percobaan. Total percobaan tembakan dari semua pemain yang hadir adalah
a. 40 percobaan
b. 45 percobaan
c. 50 percobaan
d. 55 percobaan

15. Dua tim untuk permainan mini dibentuk dari 8 pemain. pemain setiap tim adalah
a. 2 pemain
b. 3 pemain
c. 4 pemain
d. 5 pemain

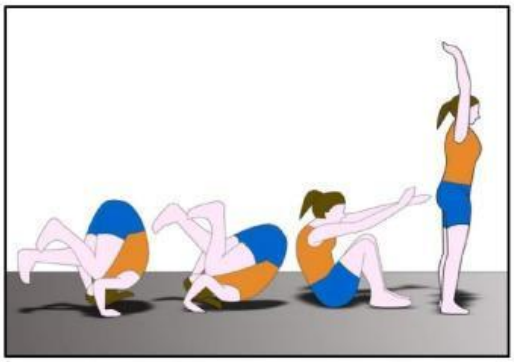
Petunjuk : pilihlah jawaban yang paling benar,kalian dapat memilih lebih dari satu jawaban yang benar untuk setiap soal

16. Teknik dasar dalam permainan bola kasti meliputi...
a. Melempar bola
b. Menangkap bola
c. Menendang bola
d. Memukul bola
17. Aturan aman saat menangkap bola adalah...
a. Menangkap dengan telapak tangan menghadap ke atas
b. Menangkap dengan kedua tangan saling mengunci di depan dada
c. Menangkap dengan satu tangan karena lebih cepat
d. Menjauh dari pergerakan pemukul
18. Saat memukul, lengan yang digunakan untuk menghasilkan ayunan kuat adalah...
a. Lengan depan (leading arm)
b. Lengan belakang (trailing arm)
c. Kedua lengan bergantian
d. Hanya pergelangan tangan
19. Teknik melempar bola yang baik melibatkan...
a. Menggunakan seluruh gerakan tubuh (kaki, pinggul, bahu, lengan)
b. Mengunci pergelangan saat melempar
c. Hanya menggerakkan lengan saja
d. Mengarahkan pandangan ke target sebelum melempar
20. Perilaku sportif yang tepat dalam permainan bola kasti meliputi...
a. Menghormati keputusan wasit
b. Menghina lawan saat unggul
c. Membantu pemain lawan yang cedera
d. Berteriak untuk mengalihkan perhatian lawan

Edit dengan WPS Office
LIVEWORKSHEETS

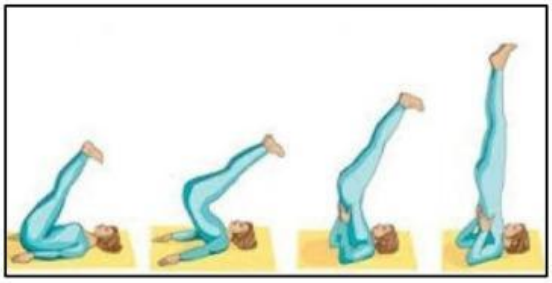
Pasangkan gambar dibawah ini dengan jawaban yang tepat

Roll depan



Headstand

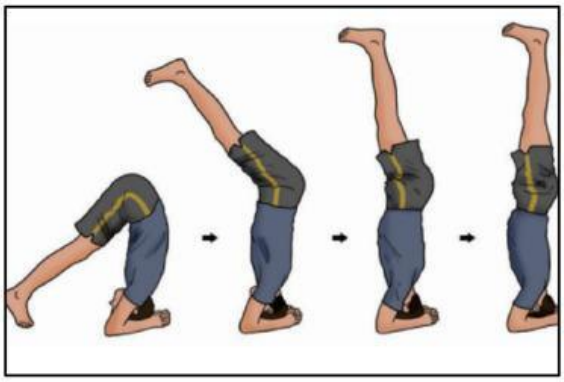
Split Depan



Sikap lilin

Edit dengan WPS Office

LIVEWORKSHEETS



Handstand

Isilah titik titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat...

1) Posisi pemain yang bertugas memukul disebut.....
2) Pemain yang bertugas melempar bola kepada pemukul disebut .....
3) Ketika pemukul berhasil memukul bola dan berlari melewati pos, ia mendapat.....
4) Pemain yang bertugas menangkap bola dan melewati atau menyentuh base untuk mengeliminasi pemukul adalah .....
5) Jika sebuah tim mendapat tiga kali kesempatan memukul dan semua pemain keluar, giliran memukul beralih ke tim .....

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan baik dan benar!

1. Jelaskan pengertian senam lantai dan sebutkan dua manfaatnya bagi kesehatan.
2. Sebutkan dan jelaskan tiga peralatan atau perlengkapan yang perlu disiapkan sebelum melakukan senam lantai.
3. Apa tujuan melakukan pemanasan sebelum berlatih senam lantai? Jelaskan minimal tiga alasan.
4. Jelaskan langkah-langkah dasar untuk melakukan gerakan guling depan (forward roll) dengan aman.
5. Jelaskan teknik posisi badan yang benar saat melakukan gerakan handstand (berdiri dengan kedua tangan).

Edit dengan WPS Office

LIVEWORKSHEETS