KELOMPOK KERJA GURU PJOK SINJAI TENGAH PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1 PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023	Nama :
	No. Absen :
Sekolah : SD Negeri 233 Balanreang Mata Pelajaran : PJOK Kelas : 5(Lima) Waktu : 90 menit Tanggal :	Nilai :

PILIHAN GANDA

1. Menendang bola merupakan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif yang harus dikuasai pemain.Gerak lokomotor ditunjukkan saat berlari ke arah bola.Gerak manipulatif ditunjukkan saat menendang bola.Bagaimana kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menendang bola ?

   Perhatikan gambar berikut.

   Irfan berlari dan menendang bola kepada teman. Kombinasi gerak yang dilakukan Irfan pada gambar diatas adalah ... .

   A. nonlokomotor; manipulatif
   B. nonlokomotor; lokomotor
   C. lokomotor; nonlokomotor
   D. lokomotor; manipulatif

2. Perhatikan gambar berikut!

   Gerakan menghentikan bola dengan cara seperti tampak pada gambar bertujuan ... .

   A. mengontrol bola yang melambung di udara
   B. menjaga bola agar tetap dalam penguasaan
   C. menahan bola dengan meredam kecepatannya
   D. menyeimbangkan badan saat menggiring bola

3. Kebugaran jasmani dengan daya otot adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menggunakan kekuatannya sampai optimal dalam waktu singkat.Berikut jenis-jenis latihan kebugaran jasmani untuk melatih daya otot :
   - Vertical jump yaitu gerakan meloncat ke atas dan dapat melatih daya otot tungkai kaki.
   - Front jump yaitu gerakan meloncat ke depan dan dapat melatih daya otot tungkai kaki.
   - Side jump yaitu gerakan melompat ke samping dan dapat melatih daya otot tungkai.

   Vertical jump adalah salah satu gerakan melompat ke atas yang di lakukan dengan posisi awal... .

   A. terlentang
   B. selonjor
   C. duduk
   D. jongkok

LIVEWORKSHEETS

4. Meloncat ke depan dalam gerakan ketangkasan disebut juga dengan... .

   A. Front jump

   B. Side jump

   C. Vertical jump

   D. Back jump

5. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang mengandung nilai-nilai seni tradisional dari Indonesia.Pencak silat adalah gerak keindahan dengan menghindar yang di sertakan gerakan. Tendangan lurus, yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki.,Tendangan sabit dalam pencak silat adalah tendangan dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit. Sasaran yang dituju dengan menggunakan teknik tendangan sabit adalah arah perut.
   Tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus dan mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki adalah termasuk tendangan….

   A. memutar

   B. lurus

   C. sabit

   D. belakang

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

6. **Gerak Dasar Permainan Rounders**
   Gerak dasar melempar bola dalam permainan rounders sebagai berikut.
   Posisi awal berdiri dengan sikap melangkah. Tarik tangan yang di gunakan untuk melempar. Lemparkan bola ke depan dengan mengayunkan tangan melewati kepala. Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.
   Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas !

Pernyataan	Benar	Salah
Posisi awal pada saat Melempar bola dilakukan dengan mengayunkan tangan ke belakang		
Posisi akhir setelah melempar bola, kaki ke belakang berada pada posisi diam		

7. **Gerak dasar memukul bola dalam permainan rounders sebagai berikut.**
   1. Pegang pangkal tongkat pemukul dengan salah satu tangan.
   2. Kedua kaki dibuka selebar badan dan berdiri menyamping.
   3. Letakkan pemukul di atas bahu sebelah kanan / kiri dengan menekuk kedua siku tangan.
   4. Pandangan ke arah pelambung bola (pitcher) dan arah datangnya bola.
   5. Ayunkan pemukul dengan meluruskan kedua tangan.
   Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas !

Pernyataan	Benar	Salah
Pandangan ke arah pelambung bola (pitcher) dan arah datangnya bola merupakan gerak dasar memukul bola pada permainan rounders		
Merapatkan kedua kaki dan berdiri menyamping merupakan gerak dasar memukul bola pada permainan rounders		
Salah satu gerak dasar memukul bola pada permainan rounders yaitu saat mengayunkan pemukul kedua tangan harus diluruskan		

LIVEWORKSHEETS

8. Olahraga Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang sudah ada di Indonesia sejak zaman dahulu.Banyak ahli sejarah mengungkapkan bahwa pencak silat pertama kali di jumpai di provinsi Riau pada zaman kerajaan Sriwijaya di abad VII.
   Kala itu, pencak silat masih sederhana, berupa gerakan tangan dan kaki.Seni bela diri ini kemudian menyebar ke wilayah semenanjung Malaka hingga pulau Jawa.
   Hingga kini, pencak silat masih terus dilestarikan sejak usia dini, baik melalui pendidikan ataupun kompetisi tingkat nasional dan internasional. Sebut saja kompetisi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) hingga Pekan olahraga nasional (PON), adapun induk organisasi pencak silat yaitu IPSI.
   Berilah tanda ceklis (√) untuk pernyataan yang sesuai dengan teks

PERTANYAAN	BENAR	SALAH
IPSI adalah organisasi pencak silat		
Pencak silat adalah salah satu olahraga bola besar		
Pencak silat pertama kali di jumpai di provinsi Ria pada zaman kerajaan sriwijaya di abad V.		
Bela diri pencak silat adalah salah satu adat budaya dari luar negeri		

9. Latihan fisik untuk menjaga kebugaran jasmani bisa di lakukan berdasarkan unsur-unsur yang di butuhkan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.Kelima unsur kebugaran jasmani yang di maksud adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan,hingga kelenturan.Macam latihan kebugaran jasmani yang di lakukan bisa tergolong sederhana seperti gerakan senam lantai,jalan, berlari maupun yoga.
   Berilah tanda ceklis (√) untuk pernyataan yang sesuai dengan teks

PERTANYAAN	BENAR	SALAH
Latihan push up dapat berpengaruh pada unsur kelenturan	☐	☐
Daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan kelenturan adalah unsur kebugaran jasmani	☐	☐
Lari zig zag dapat melatih kelincahan	☐	☐
Mengangkat beban adalah salah satu latihan kecepatan	☐	☐

10. **Pilihlah tanda ceklis (√) pada pilihan jawaban yang paling tepat**
    (Anak - anak bisa memilihnya lebih dari satu jawaban)

    Pada keterangan dibawah, manakah latihan yang merupakan unsur kebugaran jasmani…

    ☐ Latihan pernafasan di dalam air

    ☐ Push up dan sit up

    ☐ Senam dan berlari

    ☐ Squat jump dan squat thrust

    ☐ Lempar tangkap bola bersama teman

LIVEWORKSHEETS

ISIAN

Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola
Berlari dan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam
gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat di kombinasikan dengan berlari, Berlarilah sambil menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam membuat bola bergulir sesuai arah dan lintasan yang di inginkan.Dalam melakukan gerakan ini, kamu harus memperhatikan pergerakan bola.Menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan dengan lambat.Menggiring bola dengan kecepatan lambat di lakukan untuk mengontrol tempo permainan.

Isilah titik - titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

11. Kombinasi Gerakan berlari sambil menggiring bola dapat menggunakan kaki bagian . . .

12. Salah satu hal yang harus di perhatikan pada saat menggiring bola adalah . . .

13. Menggiring bola dengan kecepatan lambat bertujuan untuk .....tempo permainan.

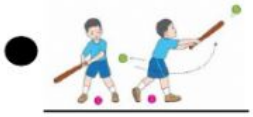
LIVEWORKSHEETS

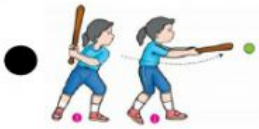
MENJODOHKAN

14. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Memukul bola datar

Memukul bola menyusur tanah

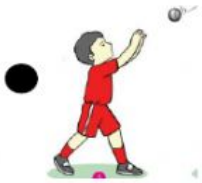




15. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Menangkap bola lambung

Menangkap bola Menyusur tanah



16. Jodohkan gambar di bawah sesuai dengan nama teknik gerakan dalam pencak silat dengan cara menarik garis pada masing-masing kotak !!!

- Tendangan jejag
- Tendangan lurus kedepan
- Tendangan sabit
- Tendangan memutar

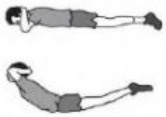
LIVEWORKSHEETS

17. Jodohkan jawaban kalimat di bawah yang benar, sesuai dengan nama teknik gerakan dalam pencak silat dengan cara menarik garis pada masing masing kotak !

1. Sikap tubuh tegak dan pandangan fokus kedepan 2. Tendangkan kaki kanan sampai lurus kedepan ujung kaki di tekuk keatas	
1. Sikap tubuh miringkan 45 derajat ke arah kiri. 2. Tendangkan kaki kanan menyamping ke arah depan	

18. Jodohkan jawaban kalimat di bawah ini yang benar, sesuai dengan nama teknik gerakan dengan cara menarik garis pada masing- masing kotak !

1) Posisi tubuh seperti mengambil posisi push-up dengan kedua lengan lurus. 2) Lemparkan kedua lutut masuk ke dalam antara kedua lengan 3) kemudian kembalikan kaki posisi lurus	
1) Berbaringlah dengan posisi tengkurap. 2) Posisikan kedua tangan di belakang kepala, kemudian luruskan dan rapatkan kaki ke belakang. 3) Jaga posisi leher tetap netral, artinya Anda masih bisa melihat ke bawah, dan pandangan tetap ke depan dan melentingkan badan ke belakang dengan posisi tengkurap	



URAIAN

Gerak Non lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan kombinasi gerak non lokomotor dan manipulatif.Menghentikan bola di lakukan dengan menekuk dan mengangkat satu kaki untuk menahan laju bola dan menguasai bola.Bagian kaki untuk menghentikan bola, ialah bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, dan paha.Bagian kaki menghadap arah datangnya bola.Saat bola mengenai bagian kaki, tarik kaki untuk meredam laju bola. Bola di tendang atau di oper kepada teman satu tim.

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar !

19. Jelaskan cara melakukan gerakan menghentikan bola pada permainan sepak bola !

Jawab : .....

.....

.....

.....

20. Tuliskan 4 bagian kaki yang dapat digunakan untuk menghentikan bola pada permainan sepak bola !

Jawab : .....

.....

.....

.....

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS