



Nama :
Mapel : PJOK
Kelas/Semester : V/Ganjil
Hari / Tanggal :

PETUNJUK :

1. Tulislah Nama dan Kelas pada sudut kanan atas lembar jawaban.
2. Bacalah terlebih dahulu soal-soal hingga benar-benar dimengerti.
3. Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah.
4. Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpul.

Pilihan Ganda

1. Gerakan menendang bola merupakan salah satu contoh gerak
 - a. Manipulatif
 - b. Lokomotor
 - c. Non-lokomotor
 - d. Aktif
2. Dalam permainan bola voli, jika bola servis tidak melewati net, dinyatakan ...
 - a. bola gagal
 - b. poin untuk lawan
 - c. servis diulang
 - d. bola sah
3. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim adalah ... Pemain.
 - a. 4 pemain
 - b. 5 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 7 pemain

4. Jumlah pemain bola voli dalam satu tim adalah ... Pemain.
 - a. 4 pemain
 - b. 5 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 7 pemain

Pilihan Ganda Kompleks

5. Kombinasi gerak dasar manipulatif dan lokomotor dalam permainan sepak bola di tunjukkan dengan gerakan
 - ☐ Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - ☐ Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - ☐ Menggiring bola dengan punggung kaki
 - ☐ Menghentikan bola dengan mengubah arah
6. Gerak dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari
 - ☐ Menghentikan bola dan melempar bola
 - ☐ Menendang bola dan menangkap bola
 - ☐ Menggiring bola dan menghentikan bola
 - ☐ Menendang bola dan mengumpan bola
7. Kombinasi gerak dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam permainan bola voli di tunjukkan dengan gerakan
 - ☐ Servis bawah dengan gerakan lanjut
 - ☐ *Passing* bawah ditempat
 - ☐ *Passing* atas ditempat
 - ☐ Servis atas dengan gerakan lanjut
8. Perhatikan gambar gerak dasar bola voli disamping !
Gerakan yang ditunjukkan oleh gambar 1 dan 2 adalah gerakan
 - ☐ *Passing* atas
 - ☐ *Passing* bawah
 - ☐ Servis atas
 - ☐ Servis bawah



1

2

9. Perhatikan gambar gerak dasar bola basket dibawah ini !



Gerakan yang ditunjukkan oleh gambar 1 dan 2 adalah gerakan

- ☐ shooting
- ☐ mendribble bola
- ☐ Vipot
- ☐ Mengoper bola

10. Perhatikan gambar gerak dasar permainan kasti Di samping !

Gambar disamping menunjukkan gerakan

- ☐ Melempar bola mendatar
- ☐ Menangkap bola melambung
- ☐ Melempar bola melambung
- ☐ Menangkap bola mendatar



11. Gerak dasar dalam permainan bulu tangkis yaitu

- ☐ servis
- ☐ smash
- ☐ passing
- ☐ shooting

12. Perhatikan gambar gerak dasar permainan bulu tangkis dibawah ini !

Gambar 1 dan 2 menunjukkan gerakan

- ☐ pukulan forehand
- ☐ Pukulan backhand
- ☐ servis pendek
- ☐ servis panjang



13. Kombinasi gerak dasar jalan dan lari ...

- ☐ Gerak jalan.
- ☐ Gerak lari.
- ☐ Memutar.
- ☐ Mengayun.

14. Gerak lemparan dalam kombinasi adalah ...

- ☐ Lempar tangkap
- ☐ Lempar lembing
- ☐ Lempar cakram
- ☐ Lempar pantul bola

15. Variasi dalam gerak dasar bela diri ...

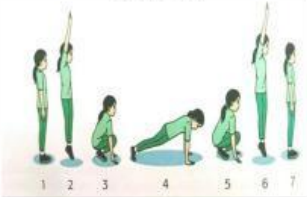
- ☐ Variasi langkah
- ☐ Variasi gerak
- ☐ Melempar
- ☐ Memantul

16. Gerak dasar variasi non-lokomotor adalah yaitu ...

- ☐ Sikap tegap
- ☐ Sikap kuda-kuda
- ☐ Sikap pasang
- ☐ Serangan kaki

Menjodohkan

17. Pilihlah gambar yang tepat berikut ini!

No	GAMBAR	JAWABAN
1		A. LATIHAN GERAKAN NAIK TURUN BANGKU
2		B. LATIHAN GERAKAN JUMPING JACK
3		C. LATIHAN SQUAT TRUST

18. Pasangkan pernyataan berikut dengan nama gerakan yang sesuai!

Pukulan ☐

Tendangan ☐

Tangkisan ☐

Kuda-kuda ☐

Hindaran ☐

Langkah ☐

☐ Gerak Lokomotor

☐ Gerak Non-Lokomotor

19. Sikap siap untuk melakukan serangan/tangkisan
TendanganMenghindari serangan lawan dalam pencak silat
Serangan fisik menggunakan kaki dalam pencak silat

Tendangan
Kuda-kuda
Elakan

