



PENILAIAN FORMATIF
SDN PASIRANGIN 04
TAHUN PELAJARAN 2024/2025



Mapel : PJOK	Nama :
Kelas : V (Lima)	Hari/Tanggal :
Semester : Ganjil	

A. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat !

1. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah ...

- Tumbuh agar menjadi sehat
- Agar rajin berolahraga
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- Meningkatkan fisik agar menjadi kuat

2. Perhatikan gambar berikut ini!

Kegiatan tersebut dapat melatih ...

- Kekuatan pergelangan tangan
- Kekuatan otot tangan
- Kekuatan Jari-jari
- Keseimbangan



3. Perhatikan gambar berikut ini!

Kegiatan tersebut melatih kekuatan ...

- Otot tangan
- Otot perut
- Otot kaki
- Otot lengan



4. Perhatikan gambar dibawah ini!

Bagian yang digunakan untuk menendang bola kaki

- Bagian dalam
- Bagian luar
- Punggung kaki
- Telapak kaki



5. Yang tidak termasuk teknik-teknik menendang bola adalah ...
- Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - Menendang bola dengan punggung kaki
 - Menendang bola dengan dua kaki bersamaan
6. Gerakan berlari dan mengoper bola dalam permainan sepak bola, termasuk dalam kombinasi gerakan dasar ...
- Lokomotor dan non lokomotor
 - Lokomotor dan manipulative
 - Non lokomotor dan manipulative
 - Manipulatif dan konservatif
7. Perhatikan gambar dibawah ini!

Kombinasi gerak yang dilakukan pada gambar adalah ...

- Non lokomotor dan manipulative
- Lokomotor dan non lokomotor
- Manipulatif dan lokomotor
- Lokomotor dan manipulatif



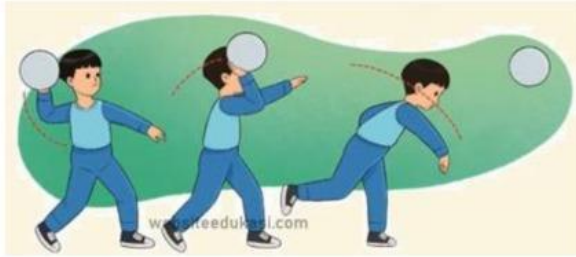
8. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan pada gambar disebut dengan melempar bola satu tangan dari ...

- Depan dada
- Bawah
- Atas kepala
- Belakang

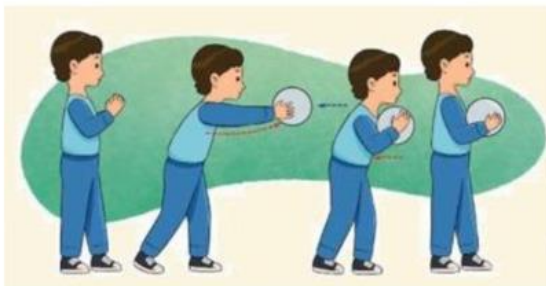
9. Perhatikan gambar dibawah ini!



Aktivitas pembelajaran gerak melempar bola posisi seperti lempar ...

- a. Batu
- b. Lembing
- c. Bola
- d. Botol

10. Perhatikan gambar dibawah ini!



Aktivitas pembelajaran pada gambar menangkap bola setinggi ...

- a. Kepala
- b. Perut
- c. Dada
- d. Kepala

11. Perhatikan gambar dibawah ini!



12. Aktivitas pembelajaran pada gambar menangkap bola di ...

- a. Kanan/kiri badan
- b. Atas kepala
- c. Depan dada
- d. Bawah

13. Perhatikan gambar dibawah ini!



Kombinasi gerak yang terdapat pada gambar adalah ...

- a. Lokomotor dan manipulative
- b. Lokomotor dan non lokomotor
- c. Lokomotor dan variatif
- d. Non lokomotor dan manipulative

14. Teknik dasar yang wajib pertama kali dikuasai oleh pemain voli adalah ...

- a. Service
- b. Passing
- c. Blok
- d. Smash

15. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya mealui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, teknik ini merupakan gerakan

- a. Service atas
- b. Passing bawah
- c. Passing atas
- d. Smash

16. Softball merupakan permainan bola ...

- a. Besar
- b. Kecil
- c. Plastik
- d. Karet

17. Softball merupakan permainan berkelompok dan terdiri dari dua tim. Pada setiap tim beranggotakan...

- a. 7 orang
- b. 8 orang
- c. 9 orang
- d. 10 orang

18. Perhatikan gambar dibawah ini!

Aktivitas pada gambar gerakan melempar bola ...

- a. Mendatar
- b. Bawah
- c. Sejajar dengan dada
- d. Melambung



19. Perhatikan gambar dibawah ini!

Aktivitas pada gambar gerakan melempar bola ...

- a. Mendatar
- b. Bawah
- c. Melambung
- d. Menggelinding



20. Perhatikan gambar dibawah ini!

Aktivitas pembelajaran pada gambar gerakan memegang ...

- a. Bola
- b. Pemukul
- c. Raket
- d. Lembing



SDN PASIRANGIN 04

SDN PASIRANGIN 04