PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS)
SDN REJOMULYO KEC. PANEKAN
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	: .....
Kelas	: 5 (Lima)	Nomor	: .....
Hari/ Tanggal	:	Nilai	: .....

I. Berilah Tanda silang (X) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut merupakan contoh gerak lokomotor dalam permainan sepak bola adalah ....
   a. berlari
   b. menendang bola
   c. mengayunkan kaki ke belakang
   d. menggiring bola
2. Pada saat tangan menyentuh bola dalam passing bawah, posisi tangan harus ....
   a. terbuka lebar
   b. terlipat
   c. lurus dan rapat
   d. mengepal
3. Pada tahap persiapan passing atas, posisi tangan di depan badan membentuk seperti ....
   a. kepalan
   b. mangkuk
   c. telunjuk menunjuk ke depan
   d. telapak terbuka lebar
4. Sikap awal passing bawah adalah ....
   a. kaki rapat, badan tegak
   b. kaki dibuka selebar bahu, lutut direndahkan
   c. salah satu kaki di depan, kaki lain di belakang
   d. kaki rapat, badan condong ke depan

LIVEWORKSHEETS

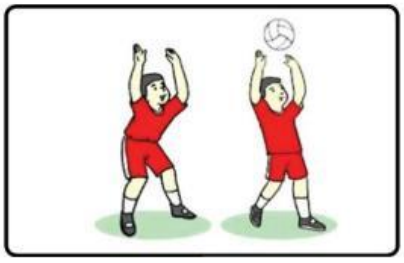
5. Berikut **bukan** gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola adalah ....

   a. menghentikan bola dengan telapak kaki

   b. menghentikan bola dengan punggung kaki

   c. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

   d. menghentikan bola dengan tumit

6. 

   Gerakan yang dilakukan orang pada gambar disebut ....

   a. passing bawah

   b. passing atas

   c. servis bawah

   d. servis atas

7. Di bawah ini contoh kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menggiring bola, *kecuali* ....

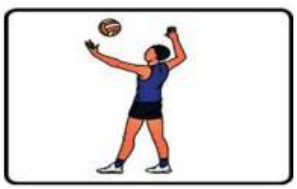
   a. berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

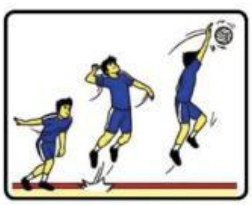
   b. berlari dan menggiring bola dengan punggung kaki

   c. berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian luar

   d. berlari dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang

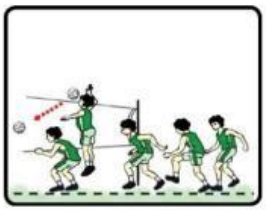
8. Berikut gambar yang menunjukkan gerak non-lokomotor pada permainan bola voli adalah ..

   a. 

   b. 

LIVEWORKSHEETS

c. 

d. 

9. Gerakan lengan yang benar saat melakukan servis bawah dalam permainan bola voli adalah .

   a. diayun ke depan ke arah bola**.**

   b. diayun ke atas ke arah bola

   c. dipukulkan ke depan ke arah bola

   d. diputar ke depan ke arah bola

10. Mengambil bola yang rendah pada permainan voli, sebaiknya menggunakan gerakan ....

   a. passing atas

   b. passing bawah

   c. servis

   d. blocking

11. Waktu istirahat diantara dua babak pada permainan kasti adalah ....

   a. 5 menit

   b. 10 menit

   c. 15 menit

   d. 20 menit

12. Perhatikan gambar berikut!



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk ....

LIVEWORKSHEETS

a. memasukkan bola ke daerah lawan

b. menyerang lawan

c. mengoper bola kepada teman

d. menggiring bola

13. Tujuan utama dari permainan kasti adalah ….

a. menyundul bola ke gawang

b. menjaga bola agar tidak jatuh ke tanah

c. memukul bola dengan pemukul

d. mencetak poin dengan melewati area pertahanan regu lawan

14. Mengirim bola ke udara dengan sudut dan kecepatan tertentu agar mencapai target yang dituju adalah gerak melempar bola ….

a. lurus

b. melambung

c. mendatar

d. rendah

15. Di bawah ini **bukan** teknik gerak dasar pencak silat ....

a. teknik kuda-kuda

b. teknik tendangan

c. teknik tangkisan

d. teknik melompat

16. Tujuan dari sikap kuda-kuda dalam bela diri adalah ....

a. menyulitkan gerakan tubuh sendiri

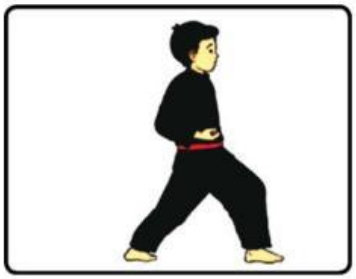
b. menciptakan kebingungan bagi lawan

c. menghindari kontak fisik dengan lawan

d. memperkuat posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan oleh lawan

LIVEWORKSHEETS

17. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan sikap kuda-kuda ….

a. depan

b. belakang

c. tengah

d. samping

18. Pukulan yang menggunakan sisi dalam telapak tangan posisi telapak tangan terbuka disebut

a. pukulan bandul

b. pukulan tebak

c. pukulan sanggah

d. pukulan dorong

19. Berikut **bukan** merupakan tendangan dalam pencak silat adalah ….

a. tendangan depan

b. tendangan belakang

c. tendangan samping

d. tendangan atas

20. Menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari luar ke arah dalam tubuh disebut tangkisan ….

a. luar

b. dalam

c. atas

d. bawah

LIVEWORKSHEETS

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia!

1. Permainan sepak bola bertujuan untuk ... ke gawang lawan.
2. Gerakan saling mengoper dalam sepak bola biasanya menggunakan kaki bagian ....
3. Saat menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, pandangan mata arah ....
4. Berdiri dan mempassing bola voli merupakan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan
5. Pada saat melakukan passing atas sebaiknya bola mengenai ....
6. Saat melempar bola mendatar dalam permainan kasti, lengan kiri tetap lurus ke depan sejajar dengan
7. Dalam permainan kasti, setelah setiap babak terdapat istirahat selama ... menit.
8. Saat menangkap bola melambung dalam permainan kasti, bola harus ditangkap dengan …
9. Tangkisan bawah adalah menahan serangan dengan cara menggerakkan tangan dari arah …
10. Sikap kuda-kuda yang berfungsi untuk menahan atau menangkis serangan dari depan adalah

JAWABAN

A. Kedua tangan
B. Bola dan kedepan
C. Bahu
D. Kuda- kuda belakang
E. Memasukan bola
F. Atas ke bawah
G. Ujung jari-jari kanan
H. Manipulatif
I. Lima Belas
J. Dalam

LIVEWORKSHEETS