PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
SD NEGERI 56 TALLE
PENILAIAN TENGAH SEMESTER 1 TP 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : V
Waktu : 90 Menit

NAMA : ----------

PILIHAN GANDA

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?

1. Perhatikan gambar berikut.

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

A. nonlokomotor; manipulatif

B. nonlokomotor; lokomotor

C. lokomotor; nonlokomotor

D. lokomotor; manipulatif

2. Sepak bola termasuk jenis olahraga .....

a. Atletik

b. Senam

c. Permainan bola besar

d. Permainan bola kecil

3. Setiap regu sepak bola terdiri atas .....orang

a. 10

b. 11

c. 12

d. 13

4. Permainan sepak bola dipimpin oleh...

a. Kiper

b. Kapten

c. Manajer

d. Wasit

LIVEWORKSHEETS

5. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah...
   a. 5.orang
   b. 6.orang
   c. 7.orang
   d. 8.orang

6. 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

7. Teknik dasar dalam permainan rounders adalah.....
   a. Memukul bola
   b. Menendang bola
   c. Cara bernafas

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Gerak dasar permainan Ronders

Gerak dasar melempar bola dalam permainan Rounders

Posisi awal berdiri dengan sikap melangkah. Tarik tangan yang digunakan untuk melempar. Lemparkan bola ke depan dengan mengayunkan tangan melewati kepala. Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.

8. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas!

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

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.

LIVEWORKSHEETS

9. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas!

Pernyataan	Benar	Salah
Pandangan ke arah pelambung bola (pitcher) dan arah datangnya bola.		
Kedua kaki dirapatkan dan berdiri menyamping.		

Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam gerakan menggiring Bola

Berlari dan Menggiring Bola dengan Kaki bagian Dalam

gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat dikombinasikan dengan berlari, Berlarilah sambil menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam membuat bola bergulir sesuai arah dan lintasan yang diinginkan. Dalam melakukan gerakan ini, kamu harus memperhatikan pergerakan bola. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan dengan lambat. Menggiring bola dengan kecepatan lambat dilakukan untuk mengontrol tempo permainan.

Isilah titik titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

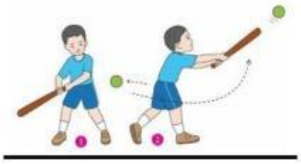
10. Menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah . . .

11. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dilakukan dengan tempo . . .

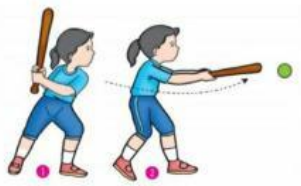
MENJODOHKAN

12. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

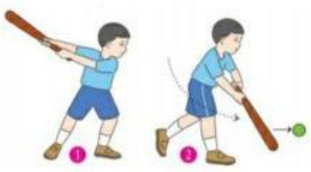
Memukul bola datar



Memukul bola menyusur tanah



Memukul bola lambung



LIVEWORKSHEETS

13. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Menangkap bola lambung	●	
Menangkap bola datar	●	
Menangkap bola Menyusur tanah	●	

URAIAN

Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam gerakan menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Menghentikan bola dilakukan 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 ditendang atau dioper kepada teman satu tim.

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar !

14. Tuliskan cara melakukan gerakan menghentikan bola pada permainan sepak bola !

15. Tuliskan contoh gerak manipulatif dalam permainan sepak bola !

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS