PENILAIAN FORMATIF
SDN PASIRANGIN 04
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

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

A. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat !

1. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah …
   a. Tumbuh agar menjadi sehat
   b. Agar rajin berolahraga
   c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
   d. Meningkatkan fisik agar menjadi kuat
2. Perhatikan gambar berikut ini!
   Kegiatan tersebut dapat melatih …
   a. Kekuatan pergelangan tangan
   b. Kekuatan otot tangan
   c. Kekuatan Jari-jari
   d. Keseimbangan

3. Perhatikan gambar berikut ini!
   Kegiatan tersebut melatih kekuatan …
   a. Otot tangan
   b. Otot perut
   c. Otot kaki
   d. Otot lengan

4. Perhatikan gambar dibawah ini!
   Bagian yang digunakan untuk menendang bola kaki ….
   a. Bagian dalam
   b. Bagian luar
   c. Punggung kaki
   d. Telapak kaki

SDN PASIRANGIN 04

LIVEWORKSHEETS

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

   Kombinasi gerak yang dilakukan pada gambar adalah …

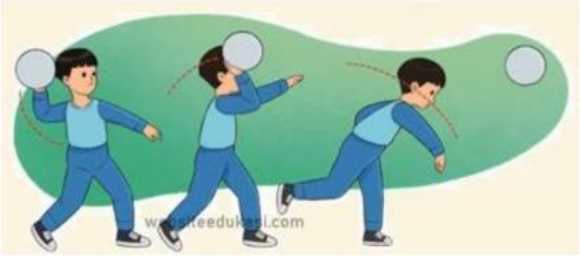
   a. Non lokomotor dan manipulative
   b. Lokomotor dan non locomotor
   c. Manipulatif dan locomotor
   d. Lokomotor dan manipulatif

8. Perhatikan gambar dibawah ini!

   Gerakan pada gambar disebut dengan melempar bola satu tangan dari …
   a. Depan dada
   b. Bawah
   c. Atas kepala
   d. Belakang

LIVEWORKSHEETS

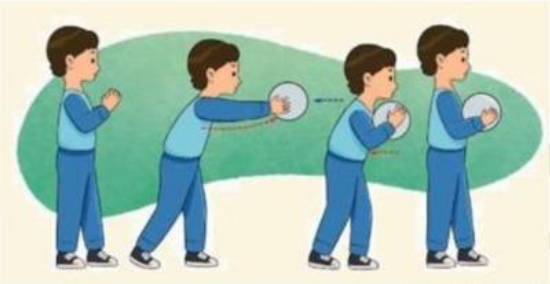
9. Perhatikan gambar dibawah ini!



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

SMPASIRANGIN 04

LIVEWORKSHEETS

13. Perhatikan gambar dibawah ini!

Kombinasi gerak yang terdapat pada gambar adalah …

a. Lokomotor dan manipulative

b. Lokomotor dan non locomotor

c. Lokomotor dan variatif

d. Non locomotor 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

SDN PASIRANGIN 04

LIVEWORKSHEETS

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 PASIRANG 04

LIVEWORKSHEETS

SDN PASIRANGIN 04

LIVEWORKSHEETS

SDN PASIRANGIN 04

LIVEWORKSHEETS