Nama	:		
Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/tanggal	:
Kelas	: V (Lima)	Waktu	:

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d sesuai jawaban yang paling tepat!

1. Bentuk lapangan sepak bola ....
   a. Persegi
   b. Segi tiga
   c. Lingkaran
   d. Persegi panjang

2. Lama permainan pada pertandingan sepak bola adalah ….
   a. 2 x 55 menit
   b. 2 x 50 menit
   c. 2 x 45 menit
   d. 2 x 35 menit

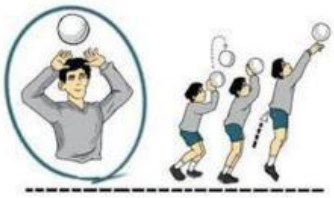
3. Tinggi gawang dalam permainan sepak bola adalah ....
   a. 3,44 Meter
   b. 4,55 Meter
   c. 2,55 Meter
   d. 2,44 Meter

4. Teknik dasar yang wajib pertama kali dikuasai oleh pemain voli adalah ….
   a. Servis
   b. Blok
   c. *Passing*
   d. *Smash*

5. Untuk mengambil bola rendah menggunakan ….
   a. *Smash*
   b. *Passing* atas
   c. *Passing* bawah
   d. Servis

LIVEWORKSHEETS

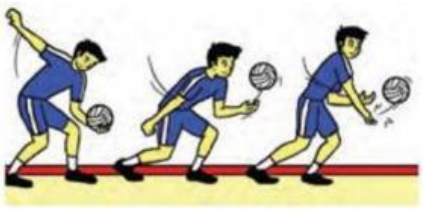
6. **Perhatikan gambar di bawah ini!**



Gambar di atas menunjukkan teknik dasar dalam bola voli, yaitu ….

a. Servis atas
b. *Passing* atas
c. *Passing* bawah
d. Servis bawah

7. **Perhatikan gambar di bawah ini!**



Gambar di atas menunjukkan teknik dasar dalam bola voli, yaitu ….

a. Servis bawah
b. *Passing* atas
c. *Passing* bawah
d. Servis atas

8. Jumlah pemain bola basket masing-masing tim ....

a. 5
b. 6
c. 4
d. 8

9. Siswa kelas V akan bermain sepak bola dan basket, sebelum bermain sepak bola dan basket sebaiknya melakukan….

a. Pelemasan
b. Pemanasan
c. Peregangan
d. Pendiginan

10. Gerak dasar dalam permainan bola basket adalah..

a. Melempar bola
b. Mengentikan bola
c. Menyundul bola
d. Menagkis bola

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang benar! Kalian dapat memilih lebih dari satu jawaban!

11. Melalui permainan sepak bola, pemain sepak bola melakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.Gerak lokomotor di tandai dengan perpindahan tempat.

    Gerak nonlokomotor merupakan gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Adapun gerak manipulatif merupakan gerak yang melibatkan benda di luar tubuh. Kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola adalah....

- ○ Berlari sambil membawa bola
- ○ Berlari mengejar bola
- ○ Berdiri menghentikan bola dengan kaki dari tendangan teman
- ○ Berdiri meliukan badan kebelakang dan mengehntikan bola dengan dada

12. 

Berdasarkan gambar di atas, teknik passing bawah dan passing atas bola voli yang dilakukan anak di atasmerupakan kombinasi gerak...

- ○ Lokomotor dan nonlokomotor
- ○ Lokomotor dan manipulatif
- ○ Manipulatif
- ○ Nonlokomotor dan manipulatif

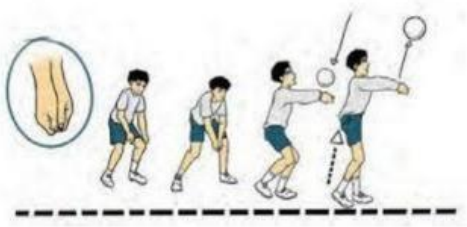
13. Bacalah teks berikut!

    Passing pada permainan bola voli adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu,sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

    Passing pada permainan bola voli merupakan bentuk pukulan bola menggunakan kedua tangan. Passing ini bertujuan agar bola melambung dan memudahkan teman menerima atau memukul bola kembali.

    Gambar dibawah adalah salah satu contoh langkah-langkah melakukan passing

LIVEWORKSHEETS



Setelah membaca teks dan mengamati gambar di atas, berilah tanda c entang (√) pada pernyataan yang benardan tanda silang (X) pada pernyataan yang salah!

- ○ Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk mengawali serangan pada tim lawan
- ○ Gerakan passing dilakukan dengan dua tangan dan meluruskan ke dua siku di depan badan
- ○ Passing dilakukan agar bola melambung jauh kebelakang keluar dari garis lapangan
- ○ Agar mendapatkan passing yang sempurna, berdirilah dengan posisi sedikit membungkuk dan pandangan kearah bola

14. Mengontrol dan menghentikan bola merupakan bagian dari teknik dasar permainan sepak bola. Teknik mengontroldan menghentikan bola dilakukan untuk menjaga bola secara penuh agar tidak direbut lawan.

    Mengontrol dan menghentikan bola bisa dilakukan dengan berbagai cara yang berbeda salah satunya menghentikan bola dengan dada.Menhentikan bola dengan dada memerlukan ketepatan. Saat bola datang, menghadaplah ke arah datangnya bola.Badan diliukkan kebelakang dan kedua lengan ditekuk disamping badan. Saat bola mendekat, tarik badan sedikit kearah belakang untuk menghentikan bola. Selanjutnya, bola didorong kedepan dan ditendang kepada teman.

    Setelah membaca teks di atas, berilah tanda centang (√) pada pernyataan yang benardan tanda silang (X) pada pernyataan yang salah!

    - ○ Mengontrol dan Menghentikan bola dilakukan untuk menjaga bola agar tidak direbut lawan
    - ○ Salah satu cara menghentikan bola selain dengan kaki, menghentikan bola dapat dilakukandengan dada
    - ○ Saat bola datang, posisi badan menghadap ke arah datangnya bola
    - ○ Badan meliuk ke belakang karena, arah datangnya bola dari bawah

LIVEWORKSHEETS

15. Dibawah ini manakah yang termasuk pada permainan bola besar

- ○ Sepak bola
- ○ Kasti
- ○ Tenis meja
- ○ Bola basket

16. Dibawah ini Teknik dasar *passing* atau mengumpan yang sering digunakan dalam permainan!

- ○ Sepak bola
- ○ Basket
- ○ Bulutangkis
- ○ Tenis meja

17. Di bawah ini manakah yang termasuk dalam Teknik dasar lemparan pada permainan bola basket!

- ○ Lemparan *chest pass*
- ○ Lemparan *Over head pass*
- ○ Lemparan memantul
- ○ Lemparan tinggi

18. Di bawah ini manakah yang termasuk dalam Teknik dasar permainan bola voli

- ○ Pasing atas
- ○ Smash
- ○ Dribling
- ○ Menyundul

19. Di bawah ini manakah yang termasuk Teknik dasar sepak bola

- ○ Menendang
- ○ Mengoper
- ○ Menangkis
- ○ Memukul

20. Berikut yang termasuk tujuan pemanasan adalah….

- ○ Menghindari cedera
- ○ Membuat badan sakit
- ○ Mengurangi rasa Lelah
- ○ Meningkatkan suhu tubuh

LIVEWORKSHEETS

B. MENJODOHKAN

Pasangkan kalimat sesuai gambar dengan tepat!

Lapangan basket	
Bola voli	
Sepak bola	
Lapangan voli	
Bola basket	

C. ISIAN

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Sebutkan contoh permainan bola besar!
2. Sebutkan Teknik dasar sepak bola!
3. Sebutkan induk organisasi bola basket Indonesia!
4. Sebutkan induk organisasi sepak bola Indonesia!
5. Sebutkan induk organsasi bola voli Indonesia!

LIVEWORKSHEETS

D. **URAIAN**

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *Passing*!

2. Jelaskan istilah *block* dalam voli!

3. Sebutkan dan jelaskan macam-macam teknik dasar mendang dalam sepak bola?

4. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola basket!

5. Sebutkan contoh permainan bola besar!

LIVEWORKSHEETS