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!

Bola voli adalah olahraga beregu di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain masing-masing bersaing satu sama lain dengan memukul bola maju mundur di atas jaring yang tinggi, berusaha agar bola menyentuh lapangan di dalam area bermain lawan sebelum dapat dikembalikan ke lapangan pihak pemain. *Passing* bawah pada permainan bola voli biasanya dilakukan bertujuan memberikan bola kepada teman seregu atau pada saat pemain menerima servis.

Cara melakukan *passing* bawah :

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- lakukan berulang-ulang

1. Berdasarkan teks bacaan diatas, yang merupakan bantuk *passing* bawah ditunjukkan oleh gambar ….

a. 

b. 

c. 

d. 

e.

LIVEWORKSHEETS

2. Berdasarkan teks, yang *bukan* merupakan cara melakukan *passing* bawah adalah.…

a. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpuh pada kedua ujung kaki di bagian depan

b. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

c. Berdiri dengan kedua lengan di depan badan hingga kedua inu jari sejajar

d. Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan berada di atas depan dahi.

3. Berikut merupakan gerakan – gerakan dasar dalam permainan bola besar ....

1) Servis bawah
2) Dribbling
3) Passing atas
4) Shooting
5) Passing bawah

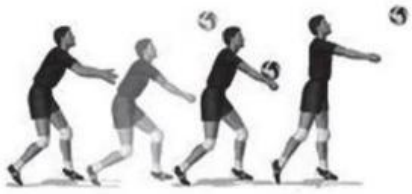
Bentuk Gerakan-gerakan dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah ….

a. 1, 2 dan 3

b. 3,4 dan 5

c. 1, 3, dan 5

d. 2, 4 dan 5

4.  Gambar di samping menunjukkan aktivitas melakukan Gerakan dasar …

a. Servis atas

b. *Passing* bawah

c. *Passing* bawah

d. Servis bawah

Bacalah teks bacaan dibawah ini !

Servis merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama /pembuka bagi regu yang melakukan servis. Sebagai suatu serangan, maka usahakan servis harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan *passing* yang kurang baik. Teknik

LIVEWORKSHEETS

passing dan teknik servis dalam permainan bola voli merupakan gerakan dasar yang tentunya sudah tidak asing lagi bagi para pemain voli. Sama halnya dengan gerakan *passing*, gerakan servis dalam permainan voli juga dibagi menjadi dua jenis, yakni gerakan servis atas dan gerakan servis bawah

5. Pernyataan yang benar menurut teks bacaan diatas adalah …
   a. Servis merupakan gerakan dasar dalam permainan bola basket
   b. Servis dilakukan untuk mengakhiri serangan dalam bola voli.
   c. Terdapat 2 jenis gerakan dalam servis, yaitu servis atas dan servis bawah
   d. Servis diarahkan ketempat yang ramai pemain lawan dan yang memiliki kemampuan yang baik

6. Sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama/ pembuka bagi regu yang melakukannya merupakan pengertian dari ….
   a. Servis
   b. *Smash*
   c. *Passing*
   d. Blocking

Bacalah teks bacaan dibawah ini untuk menjawab pertanyaan no 7 – 12 !

Rounders merupakan salah satu jenis permainan yang menggunakan bola kecil dengan teknik dasar yang hampir sama dengan permainan kasti yaitu melempar, menangkap, dan memukul serta ditambah dengan keterampilan mengecoh dan menghindari sentuhan bola.

Dalam permainan *rounders* melempar bola dibedakan menjadi 3 jenis lemparan yaitu:

1. Melempar bola melambung, yaitu lemparan yang dimulai dari ayunan belakang atas kepala dengan arah bola ke atas jauh. Lemparan melambung digunakan untuk melakukan operan jarak jauh.
2. Melempar bola mendatar, yaitu lemparan bola yang arahnya horizontal atau mendatar setinggi dada.
3. Melempar menyusur tanah, yaitu lemparan bola *rounders* yang arah bolanya menggelinding atau menyusur di tanah.

Sama seperti teknik melempar bola, teknik menangkap bola juga dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:

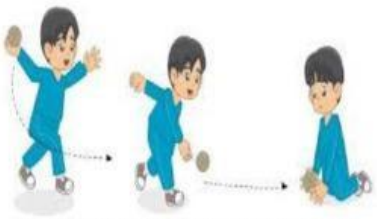
LIVEWORKSHEETS

1. Gerakan menangkap bola melambung, yaitu cara menangkap bola yang arah datangnya dari atas.
2. Gerakan menangkap bola mendatar, yaitu cara menangkap bola yang arah datangnya horizontal atau setinggi dada.
3. Gerakan menangkap bola menyusur tanah, yaitu cara menangkap bola yang arah datangnya menyusur di tanah.

Memukul bola merupakan keterampilan yang perlu dipelajari dan dikuasai karena dengan pukulan yang baik kita dapat menguasai permainan. Memukul bola ini terdiri atas dua jenis pukulan, yaitu pukulan dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tanpa ayunan (*bunt*). Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) adalah pukulan yang hanya menyentuhkan kayu pemukul dengan bola tanpa mengayunkan kayu pemukul. Pemukul hanya menunggu bola mengenai kayu pemukul sehingga pantulan bola jatuhnya dekat dari pemukul. Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) merupakan suatu teknik untuk mengelabuhi regu penjaga.

7. Dibawah ini yang merupakan jenis olahraga permainan bola kecil adalah ….

   a. Bola Basket
   b. Rounders
   c. Bola Voli
   d. Sepak bola

8. 
Gambar 2.7 Pembelajaran melempar bola menggelundung dalam permainan kasti

Teknik melempar yang ditunjukkan oleh gambar merupakan bentuk gerakan ….

   a. Melempar bola melambung
   b. Melempar bola mendatar
   c. Melampar bola cepat
   d. Melempar bola menyusur tanah

9. Berdasarkan teks bacaan diatas, teknik menangkap bola pada permainan rounder adalah, *kecuali* ...

   a. Menangkap bola cepat
   b. Menangkap bola menyusur tanah
   c. Menangkap bola mendatar
   d. Menangkap bola melambung

LIVEWORKSHEETS

10. Dibawah ini yang merupakan pengertian dari menangkap bola mendatar adalah ….

a. Menangkap bola yang arah datangnya dari atas
b. Menangkap bola yang arah datangnya horizontal atau setinggi dada
c. Menangkap bola yang datangnya dengan kecepatan tinggi
d. Cara menangkap bola yang arah datangnya menyusur di tanah.

11. Perhatikan teknik dasar berikut ini :

1) Melempar bola
2) Memukul bola
3) Menembak bola
4) Menendang bola
5) Menangkap bola

Yang merupakan teknik dasar dalam permainan rounder adalah ….

a. 2, 4, dan 5
b. 1, 2, dan 5
c. 1, 3 dan 5
d. 1,2 dan 3

12. Pukulan yang dilakukan untuk mengelabui regu penjaga adalah ....

a. Pukulan tanpa ayunan(bunt)
b. Pukulan dengan ayunan (swing)
c. Pukulan dengan dua tangan
d. Pukulan dengan satu tangan

Bacalah teks bacaan diabawah ini untuk menjawab pertanyaan nomor 13 – 15!

Kids'Athletics merupakan program atletik buat anak-anak yang diluncurkan secara globa loleh IAAF pada 2005 lalu. IAAF berkeinginan atletik kembali menjadi olahraga nomor satu disekolah.Olahraga ini ditujukan untuk anak-anak, peralatan olahraga yang digunakan dalam kidsatletik adalah alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak seperti jalan, lari, lompat, lempar, dan lain-lain.

Berjalan adalah gerakan tubuh untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu menuju tempat yang lainnya dengan cara melakukan langkah kaki secara bergantian.

Berlari adalah aktifitas yang dilakukan untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara melangkahkan kaki dengan gerakan yang lebih cepat dari kecepatan berjalan, dan pada prosesnya pada saat melangkahkan kaki secara bergantian terdapat posisi dimana kaki tidak menyentuh tanah dalam waktu sesaat.

LIVEWORKSHEETS

13. Yang merupakan bentuk-bentuk aktivitas gerak yang terdapat dalam kids atletik, kecuali ….

a. Lempar
b. Lari
c. Lompat
d. Tangkap

14. Yang menjadi perbedaan berjalan dan berlari adalah ….

a. Melangkah kaki bergantian
b. Berpindah tempat
c. Dilakukan dalam keadaan berdiri
d. Kecepatan gerak



15. Permainan tradisional seperti pada gambar diatas merupakan salah satu bentuk latihan ….

a. Melompat
b. Berlari
c. Melempar
d. Berjalan

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

16. 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

LIVEWORKSHEETS



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

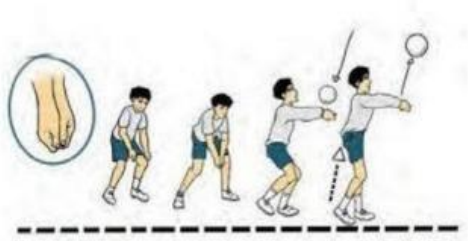
- ○ Lokomotor dan nonlokomotor
- ○ Lokomotor dan manipulatif
- ○ Manipulatif
- ○ Nonlokomotor dan manipulatif

18. 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



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

LIVEWORKSHEETS

○ Agar mendapatkan passing yang sempurna, berdirilah dengan posisi sedikit membungkuk dan pandangan kearah bola

19. 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

20. Dibawah ini manakah yang termasuk pada permainan bola besar

○ Sepak bola

○ Kasti

○ Tenis meja

○ Bola basket

LIVEWORKSHEETS

B. MENJODOHKAN

Pasangkan kalimat sesuai gambar dengan tepat!

Bola voli



Lapangan voli



Bola basket



Sepak bola



Lapangan basket



LIVEWORKSHEETS

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!

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