www.kherysuryawan.id

SDN ..... PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 20../20..		Nama :
		No. Absen :
Mata Pelajaran	: PJOK	
Kelas	: 5 (LIMA)	Nilai :
Waktu	: 90 menit	
Tanggal	:	

I. **Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

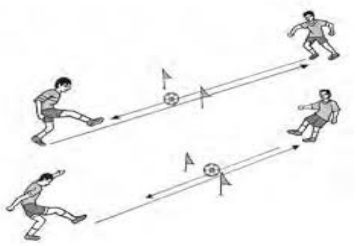
1. **Dibawah ini yang bukan merupakan cara menendang bola yang benar adalah …**

   a. Tendangan sudut
   b. Tendangan Menggunakan Kaki Luar
   c. Tendangan Menggunakan Ujung Kaki
   d. Tendangan Menggunakan Kaki Dalam

2. **"menendang-nendang bola beberapa saat sebelum mencetak gol dengan menggunakan kaki" merupakan pengertian dari ….**

   a. Menendang bola
   b. Menyundul bola
   c. Menggiring bola
   d. Menyapu bola

3. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Gambar diatas menunjukkan gerakan ….

   a. Menyapu bola
   b. Menendang bola
   c. Menyundul bola
   d. Menggiring bola

4. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

Gambar diatas menunjukkan gerakan mengontrol bola dengan menggunakan ….

a. Telapak kaki
b. Kaki sebelah luar
c. Perut
d. Kaki sebelah dalam

5. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

Gambar diatas menunjukkan gerakan menyundul bola yaitu …

a. Sambil melompat (bawah)
b. Sambil melompat (atas)
c. Tanpa melompat
d. Sambil berlari

6. **"*usaha untuk menguasai bola atau menghadang bola dari penguasaan lawan*" merupakan pengertian dari …. bola**

a. Mengontrol
b. merebut
c. menyapu
d. menembak

7. **"gerakan merebut bola yang sebenarnya cukup riskan untuk dilakukan dan memperoleh kartu" Merupakan pengertian dari …. Bola**

a. Merebut
b. Menembak
c. Mengontrol
d. Menyapu

8. **Dibawah ini yang bukan merupakan teknik menangkap bola menyusuri tanah adalah ….**
   a. Posisikan tubuh anda berdiri tegak dan benar-benar bola mengarah ke arah dimana anda berdiri
   b. Bungkukkan badan dan buka telapak tangan

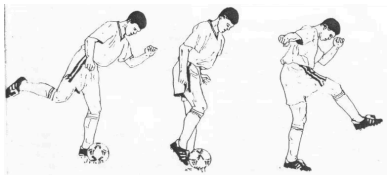
c. Buka kaki hingga selebar bahu
d. Ketika bola mengarah ke anda, tangkap dengan mengalirkan bola kedada sambil tangan ditarik hingga memeluk bola, dekap dan posisikan satu kaki menekuk untuk menghindari blunder dan bola lolos melalui sela-sela kaki

9. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

Gambar diatas menunjukkan gerakan melempar bola pada olahraga …

a. Bola basket
b. Sepak bola
c. Roundes
d. Bola voli

10. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



gerakan yang ditunjukkan oleh gambar adalah … bola

a. Melempar
b. Menendang
c. Mengoper
d. Menembak

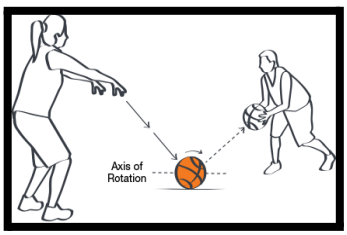
11. **Tinggi gawang pada permainan sepak bola adalah …**

a. 2,77 m
b. 2,55 m
c. 2,66 m
d. 2,44 m

12. **Lebar gawang pada permainan sepak bola ialah ….**

a. 7,32 m
b. 7,52 m
c. 7,42 m
d. 7,62 m

13. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Gambar diatas menunjukkan cara … bola basket dengan benar

a. Menggiring
b. Menangkap
c. Menendang
d. Melempar

14. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

gambar disamping menunjukkan gerakan … bola basket

a. Menggirng
b. Menangkap
c. Melambungkan
d. Melempar

15. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

Gambar diatas menunjukkan cara …. Bola basket

a. Menggiring
b. Menangkap
c. Melambungkan
d. Melempar

16. **Perhatikan pernyataan dibawah ini!**

- **Posisikan kaki kanan anda berada di belakang, dan juga posisikan kaki kiri anda berada di depan**
- **Letakan pemukul kasti anda kearah belakang atas.**
- **Arahkan pandangan anda kemana arah bola itu menuju atau datang**
- **Ayunkan pemukul kasti anda dari atas kebawah dan juga pukul sekuat Tenaga agar pantulanya keras dan melesat kearah yang tidak menentu.**

Pernyataan diatas merupakan cara memukul … pada permainan kasti

a. Lambung
b. Mendatar

c. Rendah
d. Keras

17. **Perhatikan pernyataan dibawah ini!**
- **Posisikan badan anda sedikit membungkuk dengan kaki sejajar**
- **Arahkan pandangan anda kepada arah datangnya bola**
- **Posisikan lutut kanan anda menempel ke tanah dan kaki kiri dengan sedikit di tekuk**
- **Tangkaplah bola tersebut dengan tenang agar tidak kembali untuk jatuh.**

Pernyataan diatas merupakan cara menagkap … pada permainan kasti

a. Melambung
b. Mendatar
c. Merendah
d. Menyusur tanah

18. **Lapangan rounders berbentuk …**

a. Segi lima
b. Segi empat
c. Persegi
d. Trapezium

19. **Panjang tongkat rounders ialah …**

a. 26 cm
b. 36 cm
c. 56 cm
d. 46 cm

20. **Jarak pemukul dengan pelontar bola pada permainan rounders adalah ….**

a. 6,5 meter
b. 6,4 meter
c. 7.5 meter
d. 7,4 meter

II. **Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !**

1. Tuliskan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola!
2. Tuliskan teknik menghentikan bola dengan perut pada permainan sepak bola!
3. Sebutkan ketentuan lemparan bola kedalam lapangan pada permainan sepak bola!
4. Tuliskan 5 teknik melempar bola pada permainan bola basket!
5. Apa yang dimaksud dengan pivot dalam pemainan bola basket!
6. Rebound dibagi menjadi dua jenis, sebutkan dan jelaskan!
7. Tuliskan cara melakukan lemparan melambung pada permainan kasti!
8. Tuliskan cara melakukan pukulan melambung pada permainan kasti!
9. Teknik memegang bola pada permainan rounders ada 3, sebutkan!
10. Tuliskan hal-hal yang perlu dilakukan dalam berlari pada permainan rounders!

KUNCI JAWABAN

PILIHAN GANDA

1.	**A**	**6**	**B**	**11**	**C**	**16**	**C**
2	**C**	**7**	**D**	**12**	**A**	**17**	**D**
3	**B**	**8**	**A**	**13**	**D**	**18**	**A**
4	**D**	**9**	**B**	**14**	**C**	**19**	**D**
5	**C**	**10**	**D**	**15**	**B**	**20**	**C**

ESSAY

1. a. Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
   b. Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
   c. Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
   d. Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
   e. Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
   f. Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
   g. Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
   h. Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
   i. Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.
2. 1. Amati pergerakan bola dengan cermat
   2. Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
   3. Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut di tari sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.
3. A. Bola dilempar oleh kedua tangan dan harus melewati atas kepala.
   B. Kedua kaki harus tetap menempel atau menjinjit di tanah saat melempar bola.
4. A. Chest Pass : melempar bola dari posisi dada
   B. Overhead Pass : melempar bola dari posisi di atas kepala
   C. Bounce Pass : melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai
   D. Baseball Pass : melempar bola dari posisi diatas atau di belakang kepala
   E. Behind Back Pass : melempar bola dari belakang tubuh dengan memantulkan ke lantai
5. gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros
6. a. Ofensif rebound : shoot ulang bola yang gagal dimasukkan oleh rekan satu tim
   b. Defensif rebound : merebut bola yang gagal dimasukkan oleh tim lawan
7. a. Pandangan fokus ke depan
   b. Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
   c. Bukalah kaki dengan lebar
   d. Luruskan lutut kaki kiri serta bengkokan lutut kaki kanan
   e. Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar

f. Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan
g. Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi
h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
i. Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kita bisa menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya

8. a. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang
   b. Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah
   c. Lihat arah datangnya dari bola itu
   d. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas
9. a. memegang bola dengan 3 jari tangan
   b. memegang bola dengan 4 jari tangan
   c. memegang bola dengan 5 jari tangan
10. a. cara menuju ke tempat hinggap
    b. arah jatuhnya bola
    c. keadaan tempat hinggap apakah sudah dibakar atau b elum