



Nama		4		 	•				 	٥,		 	 				• •					
No. absen	e e		 4	 					 		 . ,	 	 		• •			٠.		٠.		
Nilai	:	0	 	 		٠,	 ٠.	• •	 ٠,			 	 ٠.			y			 c	٠.	٠	

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GANJIL SEKOLAH DASAR

IXU		1 2015		IAHUN P	LLAJAK	AN 2018	3/2019			
N	lata Pel	ajaran	: PJOK			Hai	i / Tanggal	l : Jumat,	28 Sept	ember 2018
K	elas		: V (Lima)			Wa	kţu	: 07.30	- 09.00	
(1) (2)	jawaban Untuk so	oal berbe yang pa oal berbe	entuk pilihan aling benar! entuk isian s	ganda, berila ingkat, isilah d dengan benar	lengan be	enar lan	gsung pada	titik-titik ya		
	1. Juml a. 5		ain dalam pe	rmanan bola l b. 4	oasket ac	dalah c. 3		d. 1	1	
	a. d	ik meler liatas ke nenyusu	pala	ida permainar	. C. i	arah de		ar, kecual	i lemparai	ı
		iantul-m nengope		a ke lantai der melempar bol			, merupakar nenangkap l			g bola
•	diant a. m	aranya	adalah ol k e cepatan	tangkap bola	c. le	emparar	nan bola ba n sejajar dad ar sambil bei	la	at diperluk	an,
	dalar		ainan bola ba	an, menerobos asket merupak menggiring		n dari			at tempo p menangka	
	a. m	enggirir	k menggiring ng bola datar ng bola tingg		· C	menggir	asket yang b ing bola ren ing bola can	dah	uali	
	bola a. b	basket a ola han	adalah ya memantu	ngoper bola de I satu kali ke la aanya 3 detik		c. r	antulkan bol mengoper bo melempar bo	ola dengar	n satu tang	gan
;	a. be	erlari dar	n yang diperl n melompat kan bola	ukan dalam p	c. le	empar d	asket adalah an tangkap ng dan mer	bola		
9				dan memasuk kan dengan sa				ranjang la	wan pada	permainan `

10. Skor atau point yang diperoleh setiap shooting dilakukan adalah ..., ..., atau

	lemparan tersebut adalah lemparan dan lemparan
12.	Bagaimana teknik menangkap bola dalam permainan bola basket? Jelaskan!
13	Apa tujuan pemain harus mengontrol kecepatan dan ketepatan saat melempar, mengoper, dan
10.	menangkap bola?
	De la constitue la la constitue de management de la departe haracteria de la constitue de la c
14.	Pada permainan bola kecil melempar dan menangkap bola dengan berpasangan terlebih dahulu dengan tahapan jarak dekat kemudian makin menjauh merupakan tahapan
	a latihan b pemanasan c persiapan d penutupan
15.	Fokus arah padangan mata pada saat melempar bola kecil adalah
	a. ke depan b. ke samping c. ke bawah d. ke tujuan
16.	Gunakan tangan yang terkuat, ambil ancang-ancang dengan menarik tangan yang membawa bola kebelakang lalu ayunkan ke depan, cara tersebut dilakukan untuk
	a. melempar bola b menangkap bola c memblok bola d menembak bola
17	Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang mengikuti datangnya bola, tehnik tersebut adalah tehnik a. melempar bola b. menangkap bola c. memblok bola d. menembak bola
1Ω	Posisi badan membungkuk, bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan. Merupakan langkah
10.	melempar bola kecil dengan cara
	a. bola mendatarb. bola dipantulkanc. bola menyusur tanahd. bola melambung
10	
19.	Posisi kaki saat melakukan lempar bola melambung, jika melempar denga tangan kanan, maka posisi kaki
	a. kaki kiri di depan c. kaki kanan dibelakang
	b. kaki kiri dibelakang d. kaki kanan didepan
20.	Pandangan mata pada saat menangkap bola harus tertuju ke arah a. belakang b. samping c. depan d. bola
21.	Posisi badan pemain saat akan memukul bola kasti adalah
22	. Permainan bola kasti menggunakan sarana untuk memukul bola, sarana yang digunakan adalah 🤉
23	Posisi badan pada langkah melempar bola dengan cara menyusur tanah dalam permainan bola kasti adalah

24.	Kedua telapak tangan dibuka membentuk setengah lingkaran, arah padangan tertuju pada datangnya bola, cara tersebut dilakukan saat
25.	Posisi siku saat akan memukul bola kasti adalah
26.	Bagaimana cara melempar bola menyusur tanah pada permainan bola kecil? Jelaskan!
27	Sebutkan 3 macam cara melempar bola pada permainan bola kasti!
- ·	
28	Pada saat berlari, kaki yang terangkat diayunkan ke belakang. Merupakan salah satu gerak lari
	a pemanasan tungkai awal c. tumit ke belakang
	b pemanasan tumit awal d tungkai disepakkan ke depan
29.	Berlarilah ke depan dengan menyepakkan satu kaki ke depan, berlarilah menuju garis batas yang sudah ditentukan, merupakan gerakan melakukan a. lari pemanasan tungkai awal c. lari tumit ke belakang
	b. lari pemanasan tumit awal d. lari tungkai disepakkan ke depan
30.	Star, akselarasi, percepatan positif, kecepatan maksimal, kecepatan negatif, finis. Merupakan urutan gerak lari
	a. jarak jauh b. jarak pendek c. estafet d. maraton
31.	Berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, disebut lari a. jarak jauh b. jarak pendek c. estafet d. maraton
32	Pada lari jarak pendek jenis star yang paling tepat digunakan adalah star a. jongkok b. berdiri c melayang d bungkuk
33.	Manfaat melakukan lompat katak yang paling tepat di bawah ini adalah a. menambah sehat c. melemaskan tungkai b. menguatkan tulang d menambah kekuatan
34	Pada lompat katak mengambil posisi sikap berdiri tegak dengan kedua kaki selebar bahu. Posisi badan tersebut adalah sikap
	a Persiapan b. pemanasan c. awal d pendinginan
35	Berjongkok dengan satu kaki di tekuk, kedua tangan diturunkan berada di sisi kedua kaki teknik melompat katak tersebut di kenal dengan
	b. lompat dengan satu kaki d. lompat jangkauan 30 cm
36	Lari dengan memindahkan benda merupakan salah satu bentuk permainan lari a. lari marathon b. lari bersambung c tradisional d. jarak pendek
37	. Angkat panggul kearah depan atas sedikit lebih tinggi dari bahu, hal ini merupakan start aba-aba
38	Pada umumnya start pada lari terbagi menjadi cara.

39.	Star pada lari lompat katal	k yang paling ter	oat menggunak	an star			

40.	Sebutkan nomor lari jarak	pendek yang se	ring dilombaka	n!	,		-
						· ·	
		••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				