

**MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPTEL****ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL****TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Nama Madrasah	: MI Hidayatul Mubtadiin	Hari	: .....
		Dempel	
Mata Pelajaran	: PJOK	Tanggal	: .....
Kelas	: V (Lima)	Waktu	: 90 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Gerak melempar, menangkap, dan menggiring erat kaitannya dengan permainan ...
 

A. Bulu tangkis	C. tenis meja
B. Hoki	D. bola basket
2. Ketika melakukan gerakan melempar setinggi dada, lintasan bola adalah ...
 

A. Melambung	C. lurus ke depan
B. Menyusur tanah	D. memantul ke lantai
3. Memantulkan bola sambil berjalan disebut ...
 

A. Melempar	C. menangkap
B. Menggiring	D. mengumpan
4. Berdasarkan gambar di atas dua anak tersebut sedang melakukan ...
 

A. Overhead pass	C. bounce pass
B. Chest pass	D. back pass
5. Permainan lempar tangkap bola dilakukan secara ...
 

A. Individu	C. berpasangan
B. Mandiri	D. virtual
6. Posisi jari-jari tangan saat menangkap bola adalah ...
 

A. Rapat	C. menggenggam
B. Terbuka	D. menempel
7. Gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket disebut ...
 

A. Shooting	C. dribble
B. Passing	D. jumping
8. Menggiring merupakan gerakan memantul-mantulkan bola dengan ...
 

A. Berjalan/berlari	C. melompat
B. Diam di tempat	D. meloncat
9. Melemparkan bola seperti lembing menyerupai gerakan olahraga ...
 

A. Lempar cakram	C. tolak peluru
B. Lempar lembing	D. lontar martil
10. Gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat adalah ...
 

A. Lokomotor	C. nonlokomotor
B. Gerakan dasar	D. gerakan melempar
11. Saat melakukan gerakan passing bawah, posisi kedua tangan adalah ...
 

A. Dipisah	C. dirapatkan
B. Ditumpuk	D. diputar
12. Gerakan dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengumpan adalah ...
 

A. Passing	C. servise
B. Shooting	D. dribbling
13. Gerakan passing yang perkenaan bolanya di antara siku dan pergelangan tangan adalah ...





B. Bawah D. menyusur tanah

31. Jenis tangkisan dalam bela diri pencak silat yang lintasan tangkisannya dari dalam ke luar adalah tangkisan ...  
A. Dalam C. bawah  
B. Luar D. atas

32. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang merupakan cara melangkah disebut pola ...  
A. Pukulan C. tendangan  
B. Tangkisan D. langkah

33. berdasarkan gambar di samping, gerakan yang dilakukan adalah ...  
A. Kuda-kuda depan C. kuda-kuda belakang  
B. Kuda-kuda tengah D. kuda-kuda samping

34. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang bertujuan untuk menyerang menggunakan tangan adalah ...  
A. Kuda-kuda C. tangkisan  
B. Pukulan D. tendangan

35. Ketika melakukan pola gerak dasar tangkisan luar, arah lintasan tangkisannya adalah ...  
A. Dari luar ke dalam C. dari atas ke bawah  
B. Dari dalam ke luar D. dari bawah ke atas

36. Pencak silat merupakan kategori cabang olahraga ...  
A. Permainan invasi C. permainan lapangan  
B. Permainan net D. bela diri

37. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang bertujuan untuk menyerang menggunakan kaki adalah ...  
A. Kuda-kuda C. tangkisan  
B. Pukulan D. tendangan

38. Ketika melakukan pukulan tegak, sikap kepala/tangan yaitu ...  
A. Tegak C. renggang  
B. Terbuka D. menekuk

39. Jenis kuda-kuda dalam bela diri pencak silat yang posisi satu kaki di depan dan satu kaki di belakang dengan posisi kaki segaris/lurus dan berat badan dipindahkan ke depan merupakan jenis kuda-kuda ...  
A. Depan C. samping  
B. Belakang D. tengah

40. Posisi siap dalam bela diri pencak silat disebut dengan ...  
A. Kuda-kuda C. tangkisan  
B. Pukulan D. pola langkah

41. Ketika melakukan gerakan berguling ke depan, berat badan dipindahkan ke ...  
A. Samping C. depan  
B. Belakang D. atas

42. Bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu ketika melakukan gerakan guling depan adalah ...  
A. Ubun-ubun C. tengkuk  
B. Wajah D. kepala

43. Berikut gerakan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki, kecuali ...  
A. Handstand C. sikap kapal terbang  
B. Headstand D. meroda

44. Tujuan melakukan gerakan sikap kapal terbang yaitu melatih ...  
A. Kekuatan C. kecepatan  
B. Keseimbangan D. ketepatan

45. Tempat pelaksanaan senam lantai biasanya disebut dengan ...  
A. Lapangan C. GOR  
B. Arena D. sirkuit

46. Ketika melakukan headstand posisi tangan dan kepala membentuk ...  
A. Segitiga C. persegi

B. Segi empat D. kerucut

47. Gerakan bergulung dengan memindahkan berat badan ke depan disebut ...  
A. Guling depan C. meroda  
B. Guling belakang D. sikap kapal terbang

48. Aktivitas keseimbangan dengan tumpuan kepala disebut ...  
A. Handstand C. sikap lilit  
B. Headstand D. kayang

49. Alasan menggunakan matras sebagai alas dalam melakukan gerakan senam lantai adalah ...  
A. Menambah keindahan C. menambah daya tarik  
B. Menambah nilai estetika D. menghindari cedera

50. Ketika melakukan gerakan bergulung, sebaiknya menggunakan alas berupa ...  
A. Karpet C. tikar  
B. Matras D. selimut