



**YAYASAN ISLAM BABUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI**

Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarriolahngw@gmail.com

**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

Hari, Tanggal : Jumat, 6 Desember 2024	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 90 menit	Kelas : V

I. Kerjakan soal berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang benar!

- Basket adalah permainan. . .
 - invasi
 - net
 - lapangan
 - atletik
- Gerak melempar bola banyak dilakukan dalam permainan . . .
 - bulu tangkis
 - voli
 - basket
 - sepak bola
- Gerakan melempar bola dari atas kepala diawali dengan salah satu tangan memegang bola di . . . kepala
 - samping
 - atas
 - depan
 - belakang
- Bagian tubuh yang menjadi poros saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah. . .
 - lutut
 - siku
 - leher
 - tangan
- Posisi badan saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah . . .
 - menekuk
 - mengayun
 - meregang
 - membungkuk
- Meluruskan lengan saat melempar bola merupakan gerak . . .
 - lokomotor
 - nonlokomotor
 - manipulatif
 - nonmanipulatif
- Gerak lokomotor mengandalkan kekuatan otot . . .
 - kepala
 - tangan
 - bahu
 - kaki
- Mengoper bola kepada teman dalam permainan basket dilakukan dengan
 - menendang
 - menyundul
 - mengayun
 - melempar
- Gerak lokomotor yang dilakukan saat menggiring bola ialah . . .
 - berjalan
 - berlari
 - melompat
 - menendang
- Memberikan bola ke lawan pada permainan bola basket disebut . . .
 - mengumpan
 - menggiring
 - menembak
 - memantulkan
- Gerakan menangkap bola banyak dilakukan dalam permainan . . .
 - voli
 - sepak bola
 - bola basket
 - bulu tangkis

12. Latihan kombinasi melempar dan menangkap bola dapat dilakukan sendirian yaitu dengan cara melempar bola ke
- a. pemukul b. dinding c. penjaga d. sasaran bergerak
13. Pada waktu akan melempar bola, tangan yang digunakan melempar bola ditarik ke . . .
- a. depan b. belakang c. atas d. bawah
14. Gerak yang dilakukan menggunakan oyek atau alat disebut gerak. . .
- a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif
15. Teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola di giring dengan dipantul-pantulkan ke tanah adalah tehnik . . .
- a. melempar b. menggiring c. mengoper d. menangkap
16. Gerak manipulatif yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman dalam permainan basket adalah . . .
- a. melempar b. memantulkan c. menangkap d. menendang
17. Untuk menerobos wilayah pertahanan dengan cepat gerak menggiring bola disertai dengan . . .
- a. berjalan b. berlari c. melompat d. mengayun lengan
18. Meluruskan lengan untuk menangkap bola merupakan gerak . . .
- a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif
19. Contoh gerakan nonlokomotor dalam permainan bola voli adalah . . .
- a. berlari b. melompat c. memukul bola d. mengayun lengan
20. Alat yang digunakan sebagai pemisah antara kedua tim dalam permainan bola voli disebut. . .
- a. net b. gawang c. ring d. tali
21. .Dalam tehnik **Passing** atas ,bola bersentuhan dengan . . .
- a. siku b. telapak tangan c. gengaman tangan d. ujung jari tangan
22. **Passing** bawah sangat berguna untuk menyambut bola . . .
- a. passing atas b. smes c. servis d. blok
23. Passing atas dilakukan dengan posisi jari-jari . . .
- a. mengepal b. menggenggam c. agak terbuka d. dirapatkan
24. Pengambilan bola rendah dalam permainan bola voli dapat menggunakan . . .
- a. servis atas b. servis bawah c. passing atas d. passing bawah
25. Pada zaman modern ini, mayoritas bola voli terbuat dari bahan . . .
- a. kulit b. plastik c. karet d. kain

26. Gerak manipulatif dalam permainan bola voli adalah . . .
- a. menangkap b. menendang c. memukul d. melempar
27. Teknik dasar yang harus pertama kali dipelajari oleh pemula dalam permainan bola voli adalah . . .
- a. smes b. servis c. blok d. passing
28. Passing adalah usaha mengoperkan bola kepada . . .
- a. teman b. lawan c. wasit d. penonton
29. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah . . . meter.
- a. 18 x 9 b. 20 x 8 c. 20 x 11 d. 18 x 11
30. Memukul bola harus dilakukan dengan . . .
- a. keras b. cepat c. gesit d. perhitungan tepat
31. Gerakan melempar dan menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan
- a. tangan b. kaki c. lutut d. kepala
32. Ketika menangkap bola yang digelindingkan di bawah, posisi kaki ketika bola sudah mendekat adalah .
- a. lurus b. meliuk c. membungkuk d. menekuk
33. Dalam permainan kasti, gerak lokomotor yang banyak dilakukan adalah . . .
- a. melompat b. berlari c. melempar bola d. menangkap bola
34. Tongkat pemukul bola kasti terbuat dari . . .
- a. kulit b. plastik c. karet d. kayu
35. Arah bola lemparan melambung adalah . . .
- a. mendatar b. ke atas c. ke bawah d. ke samping
36. Prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain yang akan memukul bola yaitu . . .
- a. cara memegang pemukul c. mengenal lawan
- b. mengetahui posisi lawan d. mengetahui home base
37. Tujuan utama melakukan olah raga adalah untuk memperoleh . . .
- a. kesegaran jasmani b. nilai yang baik c. pujian guru d. nafkah uang cukup
38. Tempat pemberhentian di dalam permainan kasti berjumlah . . .
- a. 3 b. 4 c. 5 d. 6
39. Menangkap bola datar dilakukan dengan posisi tangan
- a. lurus ke depan b. lurus ke atas c. lurus ke bawah d. di samping badan
40. Ketika melakukan pukulan ayunan, stik/pemukul dipegang ke . . .
- a. Depan badan b. belakang bahu c. atas kepala d. samping badan

41. Pertandingan pencak silat dilakukan dalam babak.
- a. 1 b. 2 c. 3 d. 4
42. Bagian tubuh yang boleh diserang saat pencak silat yaitu
- a. kemaluan b. leher c. punggung d. kepala
43. Ketika melakukan kuda-kuda samping, posisi lengan berada di
- a. atas bahu b. atas kepala c. belakang tubuh d. samping pinggang
44. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pesilat dapat membuat lawan jatuh, pesilat tersebut akan mendapat nilai
- a. 1 b. 2 c. 3 d. 4
45. Tangkisan yang dilakukan dari atas ke bawah agar terlindung dari serangan lawan yang mengarah ke bagian bawah disebut tangkisan
- a. luar b. dalam c. atas d. bawah
46. Pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan disebut . . .
- a. menghindari b. menyerang c. menangkis d. mengelak
47. Berikut ini yang merupakan contoh gerakan lokomotor pada pencak silat adalah . . .
- a. pukulan depan b. tangkisan c. langkah mundur d. tendangan samping
48. Untuk menyerang musuh yang agak jauh digunakan . . .
- a. bantingan b. tendangan c. pukulan samping d. pukulan lurus
49. Ukuran gelanggang pencak silat adalah
- a. 10 m x 12 m b. 10 m x 10 m c. 10 m x 11 m d. 11 m x 12 m
50. Ketika melakukan pola langkah serong, tumpuan berada di
- a. kaki kiri b. kaki kanan c. perut d. pinggang