DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Mata Pelajaran	:	PJOK	Hari / Tanggal	:	
Kelas	:	V (Lima)	Waktu	:	07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum kita melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ...
   a. Pendinginan c. Pemanasan
   b. Passing d. Memukul
2. Ketika melakukan gerakan melempar bola setinggi dada, lintasan bola yang dihasilkan adalah ...
   a. Memantul c. Lurus
   b. Melambung d. Menekuk
3. Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang ialah ...
   a. Telapak tangan c. Punggung kaki
   b. Jari-jari d. Lengan
4. Ketika melakukan gerakan menangkap bola setinggi dada, kedua tangan bersiap di posisi ...
   a. Atas kepala c. Depan dada
   b. Atas kaki d. Depan muka
5. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu ada ... orang.
   a. 5 b. 6 c. 11 d. 12
6. Posisi tangan saat mendorong bola ketika melakukan passing atas adalah ...
   a. Direntangkan c. Ditekuk
   b. Diturunkan d. Diluruskan
7. Dalam permainan bola voli, gerakan yang digunakan untuk mengumpan dinamakan ...
   a. Servis c. Shooting
   b. Smash d. Passing
8. Lapangan permainan bola voli berbentuk ...
   a. Segidua c. Segilima
   b. Segitiga d. Persegi panjang
9. Dalam permainan bola basket, setiap team berjumlah ... orang.
   a. 11 c. 4
   b. 12 d. 5
10. Orang yang memimpin pertandingan bola kasti adalah ...
   a. Hakim c. Jaksa
   b. Juri d. Wasit

LIVEWORKSHEETS

11. Dalam permainan bola voli, jumlah pemain setiap regunya ada ... orang.
    a. 4 c. 6
    b. 5 d. 7
12. Voli termasuk permainan bola ...
    a. Kecil c. Besar
    b. Sedang d. Lonjong
13. Kasti termasuk jenis permainan bola ...
    a. Besar c. Kecil
    b. Sedang d. Tinggi
14. Berikut ini sikap-sikap yang tidak ditunjukkan dalam permainan kasti yaitu ...
    a. Kejujuran c. Individual
    b. Sportivitas d. Kerja sama
15. Permainan bola kecil yang mirip dengan kasti adalah ...
    a. Tenis Meja c. Rounders
    b. Pingpong d. Golf
16. Perlengkapan dalam permainan bola kasti adalah...
    a. Bola, keranjang, sarung c. Bola, net, lapangan
    b. Bola, pemukul, bendera kecil d. Bola, net, raket
17. Permainan tradisional beregu dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola disebut ...
    a. Bola voli c. Bola basket
    b. Bola kasti d. Bola sepak
18. Arah bola hasil lemparan bola mendatar adalah ...
    a. Ke bawah c. Melambung
    b. Lurus kedepan d. Menyusur ke tanah
19. Saat menangkap bola kasti, tangkapan di sesuaikan dengan arah datangnya ...
    a. Lawan c. Teman
    b. Bola d. Musuh
20. Permainan bola kasti atau rounders dimainkan secara ...
    a. Individu c. Mandiri
    b. Beregu d. Sendiri
21. Posisi jari-jari tangan saat menangkap bola adalah ...
    a. Terbuka c. Menggenggam
    b. Rapat d. Menempel
22. Aba-aba yang digunakan dalam lari cepat jarak pendek (sprint) adalah ...
    a. Bersedia - siap - ya! c. Bersedia - siap!
    b. Bersedia - ya - siap! d. Siap - ya!
23. Garis yang digunakan untuk memulai pertandingan lari disebut ...
    a. Garis start c. Garis finish
    b. Garis lengkung d. Garis lurus
24. Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk penyerangan adalah ...
    a. Kaki c. Kepala
    b. Perut d. Gigi
25. Berikut ini yang ***bukan*** merupakan teknik dasar pencak silat adalah …
    a. Lemparan c. Pukulan
    b. Tangkisan d. Tendangan
26. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan ditempat ...
    a. Tertutup c. Terjauh
    b. Terbuka d. Terdekat
27. Gerak dasar pencak silat saat sikap kuda-kuda disebut gerak ...

LIVEWORKSHEETS

a. Lokomotor
b. Nonlokomotor
c. Lokomotif
d. Manipulatif

28. Pada lemparan bola lambung, ketinggian bola setinggi ...
    a. Lutut
    b. Atas kepala
    c. Dada
    d. Paha
29. Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari negara ...
    a. Madiun
    b. Indonesia
    c. Ngawi
    d. Jawa Timur
30. Kuda-kuda depan sebagai awal melakukan ... dalam pencak silat
    a. Menggiring
    b. Lemparan
    c. Tangkisan
    d. Getaran
31. Tumpuan berat badan saat melakukan kuda-kuda depan berada di ...
    a. Kaki tengah
    b. Kaki samping
    c. Kaki depan
    d. Kaki belakang
32. Nomor jalan cepat termasuk dalam cabang olahraga ...
    a. Voli
    b. Bela diri
    c. Atletik
    d. Sepak bola
33. Berikut bukan teknik dasar pencak silat adalah ...
    a. Pukulan
    b. Tangkisan
    c. Lemparan
    d. Elakan
34. Tujuan utama mempelajari pencak silat, salah satunya untuk ...
    a. Berkelahi
    b. Berburu
    c. Menjaga diri
    d. Menyombongkan diri
35. Jalan cepat adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor ...
    a. Lempar
    b. Lompat
    c. Jalan
    d. Lari
36. Tujuan melakukan gerakan sikap kapal terbang yaitu melatih ...
    a. Kekuatan
    b. Ketetapan
    c. Kecepatan
    d. Keseimbangan
37. Langkah kaki yang benar saat melakukan jalan cepat adalah memfokuskan berat tubuh ke ...
    a. Betis
    b. Paha
    c. Ujung jalan
    d. Ujung kaki
38. Adib melakukan aktivitas senam lantai, alat yang digunakan sebagai alas senam lantai disebut ...
    a. Busa
    b. Jok
    c. Kasur
    d. Matras
39. Berikut jarak yang tidak termasuk lari jarak pendek adalah ...
    a. 400 m
    b. 100 m
    c. 200 m
    d. 300 m
40. Gerakan lanjutan dari sikap tubuh melayang di udara adalah ...
    a. Awalan
    b. Lari
    c. Menumpu
    d. Mendarat

LIVEWORKSHEETS