



**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Kamis, 5 Desember 2024
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
 - b. Passing
 - c. Pemanasan
 - d. Memukul
2. Ketika melakukan gerakan melempar bola setinggi dada, lintasan bola yang dihasilkan adalah ...
 - a. Memantul
 - b. Melambung
 - c. Lurus
 - d. menekuk
3. Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang ialah ...
 - a. Telapak tangan
 - b. Jari-jari
 - c. Punggung kaki
 - d. lengan
4. Ketika melakukan gerakan menangkap bola setinggi dada, kedua tangan bersiap di posisi ...
 - a. Atas kepala
 - b. Atas kaki
 - c. Depan dada
 - d. Depan muka

5. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu ada ... orang.
 - a. 5
 - b. 6
 - c. 11
 - d. 12
6. Permainan passing secara berpasangan yang dilakukan 3 orang membentuk formasi ...
 - a. Lonjong
 - b. Lingkaran
 - c. Segiempat
 - d. Segitiga
7. Dalam permainan bola voli, gerakan yang digunakan untuk mengumpan dinamakan ...
 - a. Servis
 - b. Smash
 - c. Shooting
 - d. Passing
8. Lapangan permainan bola kasti berbentuk ...
 - a. Segidua
 - b. Segitiga
 - c. Segilima
 - d. Persegi panjang
9. Dalam permainan bola basket, setiap team berjumlah ... orang.
 - a. 11
 - b. 12
 - c. 4
 - d. 5
10. Orang yang memimpin pertandingan bola kasti adalah ...
 - a. Hakim
 - b. Juri
 - c. Jaksa
 - d. Wasit

11. Dalam permainan bola voli, jumlah pemain setiap regunya ada ... orang.
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
12. Induk Organisasi bola voli di Indonesia adalah ...
 - a. PSSI
 - b. PASI
 - c. PBVSI
 - d. PERBASI
13. Kasti termasuk jenis permainan bola ...
 - a. Besar
 - b. Sedang
 - c. Kecil
 - d. Tinggi
14. Berikut ini sikap-sikap yang tidak ditunjukkan dalam permainan kasti yaitu ...
 - a. Kejujuran
 - b. Sportivitas
 - c. Individual
 - d. Kerja sama
15. Permainan bola kecil yang mirip dengan kasti adalah ...
 - a. Tennis Meja
 - b. Pingpong
 - c. Rounders
 - d. Golf
16. Memantulkan bola sambil berjalan disebut...
 - a. Melempar
 - b. Menggiring
 - c. Menangkap
 - d. Mengumpan
17. Teknik mengumpan bola dengan cara memantulkan bola ke lantai disebut ...
 - a. Back pass

- b. Bounce pass
 - c. Chest pass
 - d. Overhead pass
18. Arah bola hasil lemparan bola mendatar adalah ...
- a. Ke bawah
 - b. Lurus kedepan
 - c. Melambung
 - d. Menyusur ke tanah
19. Saat menangkap bola kasti, tangkapan di sesuaikan dengan arah datangnya ...
- a. Lawan
 - b. Bola
 - c. Teman
 - d. Musuh
20. Permainan bola kasti atau rounders dimainkan secara ...
- a. Individu
 - b. Beregu
 - c. Mandiri
 - d. Sendiri
21. Posisi jari-jari tangan saat menangkap bola adalah ...
- a. Terbuka
 - b. Rapat
 - c. Menggenggam
 - d. Menempel
22. Aba-aba yang digunakan dalam lari cepat jarak pendek (sprint) adalah ...
- a. Bersedia - siap - ya!
 - b. Bersedia - ya - siap!
 - c. Bersedia - siap!
 - d. Siap - ya!
23. Garis yang digunakan untuk memulai pertandingan lari disebut ...
- a. Garis start
 - b. Garis lengkung
 - c. Garis finish
 - d. Garis lurus
24. PON adalah kepanjangan dari ...

- a. Pekan Olahraga Nasional
 - b. Pekan Olahraga Nusantara
 - c. Pawai Olahraga Nasional
 - d. Pawai Olahraga Nusantara
25. Adam melemparkan bola seperti lembing menyerupai gerakan olahraga ...
- a. Lempar lembing
 - b. Tolak peluru
 - c. Lari sprint
 - d. Lempar cakram
26. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan ditempat ...
- a. Tertutup
 - b. Terbuka
 - c. Terjauh
 - d. Terdekat
27. Pemain yang menerima bola lambungan dari pelambung disebut ...
- a. Pelempar
 - b. Penangkap
 - c. Pemukul
 - d. Penyimak
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. Elakan
 - b. Serangan
 - c. Tangkisan
 - d. Getaran

31. Tumpuan berat badan saat melakukan kuda-kuda depan berada di ...
- Kaki tengah
 - Kaki samping
 - Kaki depan
 - Kaki belakang
32. Pola langkah zig-zag merupakan gerak langkah yang membentuk ...
- Huruf U
 - Pola segitiga
 - Mata gergaji
 - Pola lurus
33. Berikut bukan teknik dasar pencak silat adalah ...
- Pukulan
 - Tangkisan
 - Lemparan
 - Elakan
34. Tujuan utama mempelajari pencak silat, salah satunya untuk ...
- Berkelahi
 - Berburu
 - Menjaga diri
 - Menyombongkan diri
35. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap ...
- Letih
 - Lesu
 - Bugar
 - Lelah
36. Tujuan melakukan gerakan sikap kapal terbang yaitu melatih ...
- Kekuatan
 - Ketetapan
 - Kecepatan
 - Keseimbangan
37. Wilda melakukan Aktivitas keseimbangan dengan tumpuan kepala disebut ...
- Sikap lilin
 - Kayang
 - Handstand

- d. Headstand
38. Atta melakukan aktivitas senam lantai, alat yang digunakan sebagai alas senam lantai disebut ...
- a. Busa
 - b. Jok
 - c. Kasur
 - d. Matras
39. Anak dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat ...
- a. Kuat
 - b. Bugar
 - c. Sehat
 - d. Lelah
40. Ibrahim bermain Skipping dilakukan dengan bantuan alat berupa ...
- a. Bola
 - b. Bet
 - c. Raket
 - d. Tali