



**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**

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

**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