

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 !

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

11. Dalam permainan bola voli, jumlah pemain setiap regunya ada ... orang.
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
12. Voli termasuk permainan bola ...
 - a. Kecil
 - b. Sedang
 - c. Besar
 - d. Lonjong
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. Perlengkapan dalam permainan bola kasti adalah...
 - a. Bola, keranjang, sarung
 - b. Bola, pemukul, bendera kecil
 - c. Bola, net, lapangan
 - d. Bola, net, raket
17. Permainan tradisional beregu dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola disebut ...
 - a. Bola voli
 - b. Bola kasti
 - c. Bola basket
 - d. Bola sepak
18. Arah bola hasil lemparan bola mendarat 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. Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk penyerangan adalah ...
 - a. Kaki
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Gigi
25. Berikut ini yang **bukan** merupakan teknik dasar pencak silat adalah ...
 - a. Lemparan
 - b. Tangkisan
 - c. Pukulan
 - d. Tendangan
26. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan ditempat ...
 - a. Tertutup
 - b. Terbuka
 - c. Terjauh
 - d. Terdekat
27. Gerak dasar pencak silat saat sikap kuda-kuda disebut gerak ...

- 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