



SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM BENDO BARAT
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK	Nama :
Kelas : V (Lima)	No. :

I. Berilah tanda silang pada pilihan a, b, c dan d pada jawaban yang benar!

- Andi melakukan gerakan berlari dipinggir lapangan. Gerakan Andi termasuk gerak dasar ...
A. lokomotor
B. non-lokomotor
C. manipulatif
D. non-manipulatif
- Berikut yang bukan gerak dasar non-lokomotor adalah ...
A. mengayun
B. berguling
C. memutar
D. menekuk
- Rudi menendang bola kearah gawang lawan. Gerakan rudi termasuk melakukan gerak dasar ...
A. lokomotor
B. manipulatif
C. non-lokomotor
D. non-manipulatif
- Gerak lokomotor terjadi ketika kita melakukan gerakan
A. membungkuk dan berdiri tegak di tempat
B. mengayunkan lengan kedepan dan belakang
C. berputar sambil melompat ke kanan
D. bertepuk tangan ditempat
- Deni mengoper bola basket dengan memantulkan bola ke lantai diikuti gerakan melangkah. Gerakan yang dilakukan Deni menunjukkan kombinasi gerak dasar ...
A. statis dan manipulatif
B. lokomotor dan manipulatif
C. nonlokomotor dan lokomotor
D. manipulatif dan lokomotor
- Ketika bermain basket Rina melakukan gerakan dribble bola sambil berlari. Gerakan ini merupakan kombinasi gerak ...
A. manipulatif dan lokomotor
B. lokomotor dan manipulatif
C. nonlokomotor dan lokomotor
D. manipulatif dan nonlokomotor
- Berikut yang termasuk gerak non lokomotor pada permainan sepak bola adalah ...
A. menekuk lutut
B. menggiring bola
C. menendang bola
D. berlari ke gawang
- Contoh gerak nonlokomotor pada permainan basket adalah
A. mengoper bola
B. menangkap bola
C. memantulkan bola
D. membungkukkan badan
- Berikut yang bukan teknik dasar sepak bola adalah ...
A. menendang bola
B. melempar bola
C. menggiring bola
D. menyundul bola
- Jumlah pemain sepak bola setiap tim adalah ...
A. 9 orang
B. 10 orang
C. 11 orang
D. 12 orang
- Induk organisasi sepak bola indonesia adalah ...
A. PSSI
B. Perbasi
C. FIFA
D. Persani
- Tekning menendang bola yakni menggunakan kaki bagian ...
A. dalam dan luar
B. luar dan bawah
C. dalam dan punggung
D. bawah dan punggung
- Berikut yang merupakan gerak dasar dalm permainan bola tangan adalah
A. menendang, melempar dan menangkap bola
B. melempar,menangkap, dan menggiring bola
C. melempar, menangkap dan menyundul bola
D. menggiring, menendang dan menyundul bola
- Tenis meja, bola voli, dan bulu tangkis termasuk permainan ...
A. invasi
B. net
C. target
D. lapangan

15. Gerak dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli adalah ...
- | | |
|---|--|
| A. passing bawah, passing atas dan servis | C. menggiring, passing bawah dan passing atas |
| B. menendang, passing bawah dan servis | D. menggiring, menendang dan menghentikan bola |

II. Pilihlah dua jawaban yang benar!

16. Dalam pencak silat terdapat dua jenis belaan, yaitu ...
- | | |
|--------------|-------------|
| A. tangkisan | C. elakan |
| B. ingsutan | D. benturan |
17. Dalam permainan tenis meja ada dua gerak dasar pukulan servis yaitu ...
- | | |
|-------------|--------------|
| A. forehand | C. shorthand |
| B. forehead | D. backhand |
18. Tinggi net permainan bola voli adalah ...
- | | |
|---------------|---------------|
| A. putra 2,34 | C. putri 2,23 |
| B. putra 2,43 | D. Putri 2,24 |
19. Berikut ini yang termasuk permainan lapangan adalah ...
- | | |
|---------------|----------------|
| A. sepak bola | C. bola basket |
| B. kasti | D. rounders |
20. Dalam pencak silat, ada dua jenis sikap pasang
- | | |
|------------|-------------|
| A. terbuka | C. tertutup |
| B. Atas | D. bawah |

III. Isilah titik – titik pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerak dasar lokomotor di tandai dengan tempat.
2. Andi berlari lalu menendang bola hingga terjadi gol. Andi melakukan kombinasi gerak ... dan ...
3. Permainan yang di dalamnya ada aktivitas menyerang dan menghambat pemain untuk mencetak gol disebut ...
4. Teknik dasar yang sangat efektif untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam permainan bola tangan adalah ...
5. Teknik membawa bola ke area lawan dengan berjalan atau berlari sambil memantulkan bola pada permainan bola tangan disebut ...
6. Waktu permainan sepak bola adalah ...
7. Pukulan pertama untuk memulai permainan bola voli disebut ...
8. Teknik dasar yang efektif untuk menerima bola keras dari smes lawan adalah ...
9. Pemain bola voli internasional dalam satu tim berjumlah ...
10. Teknik menyerang lawan menggunakan tangan adalah pengertian dari ...

IV. Jawablah pertanyaan berikut!

1. Sebutkan 3 contoh gerak manipulatif pada permainan bola basket!
2. Sebutkan 3 teknik dasar permainan bola tangan!
3. Sebutkan 2 cara memegang bet tenis meja beserta penjelasannya!
4. Sebutkan 3 gerak dasar pencak silat!
5. Jelaskan bagaimana cara seorang pemain kasti bisa mendapatkan nilai 2 poin!