DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

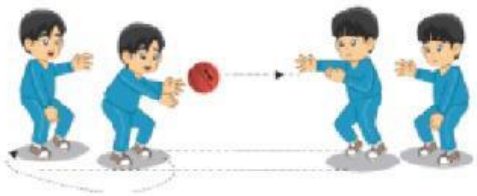
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	Hari / Tanggal	:	
Kelas	:	V (LIMA)	Waktu	:	90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling benar!

1. Pada permainan jalan-lari dalam zona, kamu harus menjaga dirimu agar tidak bertabrakan dengan teman lainnya di dalam zona permainan. Untuk menghindar dengan aman tanpa menabrak teman lain, kombinasi unsur kesadaran ruang yang paling dibutuhkan adalah..
   a. Levels dan kekuatan otot
   b. Waktu permainan dan jenis permainan
   c. Tinggi badan dan kemampuan menendang
   d. Arah gerak, jalur gerak, dan jarak antar pemain

2. Kesadaran usaha berhubungan dengan kemampuan untuk...
   a. Menyesuaikan tenaga dan ritme gerakan
   b. Menentukan arah gerakan tubuh
   c. Mengatur jalur gerakan
   d. Menentukan posisi tubuh di ruang

3. Perhatikan gambar berikut!



   Saat bermain permainan lempar tangkap bola, Riko melihat Dani berdiri lebih jauh dari biasanya. Jika ingin melempar bola ke arah Dani dengan akurat, hal yang harus Riko lakukan berdasarkan konsep kesadaran usaha adalah...
   a. Mengubah arah gerak agar tidak perlu melempar ke Dani
   b. Menambah tenaga dan mempercepat tempo lemparan secara terkontrol
   c. Mengurangi tenaga karena jaraknya jauh
   d. Menjaga tenaga tetap sama agar lemparan konsisten

4. Dalam permainan sepak bola, kamu memilih bergerak ke ruang kosong sebelum menerima bola.

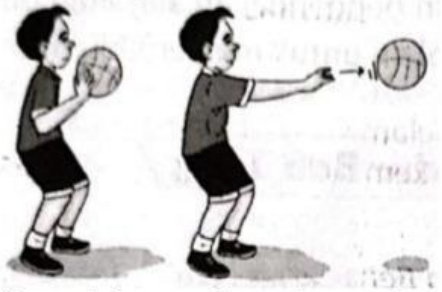
LIVEWORKSHEETS

Alasan strategi tersebut adalah...

a. Agar bisa bergerak lebih cepat tanpa mengontrol bola
b. Agar lawan tidak bisa menendang bola
c. Agar memiliki ruang untuk menerima bola dengan lebih mudah dan menghindari benturan dengan lawan
d. Agar teman satu tim bisa mengoper bola lebih jauh

5. Gerakan berlari merupakan gerakan yang menyebabkan seseorang berpindah tempat sehingga termasuk gerakan...
   a. Manipulatif
   b. Nonlokomotor
   c. Lokomotor
   d. Senam ritmis

6. Perhatikan gambar berikut!



Orang dalam gambar sedang melempar bola besar dengan teknik...

a. Underhand pass
b. Chest pass
c. Overhead pass
d. Bounce pass

7. Pernyataan yang benar mengenai perbedaan gerakan melompat dan meloncat adalah...
   a. Melompat menggunakan dua kaki untuk menolak, sedangkan meloncat menggunakan satu kaki
   b. Melompat dan meloncat sama-sama menggunakan satu kaki
   c. Melompat menggunakan satu kaki untuk menolak, sedangkan meloncat menggunakan dua kaki untuk menolak dan mendarat
   d. Meloncat hanya bisa dilakukan ke arah vertikal

8. Gerak melempar dan menangkap bola termasuk ke dalam gerak manipulatif. Maksud gerak manipulatif adalah...
   a. Gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik lain
   b. Gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan alat atau objek
   c. Gerakan yang melibatkan pengendalian suatu objek menggunakan bagian tubuh tertentu
   d. Gerakan yang dilakukan hanya menggunakan kaki

9. Saat melewati rintangan, hal yang paling penting diperhatikan adalah...
   a. Kecepatan saja
   b. Kekuatan tangan
   c. Keseimbangan dan keselamatan
   d. Siapa yang paling cepat

LIVEWORKSHEETS

10. Jika perintah pada permainan lari kompas adalah "Utara-Timur", maka gerakan yang benar adalah...
    a. Langsung berlari ke timur
    b. Berlari ke utara lalu ke timur
    c. Berlari ke selatan
    d. Diam menunggu giliran

11. Berikut yang bukan termasuk ciri-ciri aktivitas bermain adalah...
    a. Mengutamakan kesenangan
    b. Tidak harus menghasilkan pemenang
    c. Memiliki aturan yang ketat dan wajib diikuti
    d. Aktivitas bersifat spontan dan bebas

12. Prinsip dasar dalam membuat aturan permainan adalah...
    a. Aturan dibuat serumit mungkin
    b. Aturan harus sama persis untuk semua jenis permainan
    c. Aturan harus jelas, mudah dipahami, dan adil
    d. Aturan boleh berubah saat permainan berlangsung

13. Prinsip keterlibatan aktif dalam permainan berarti...
    a. Semua pemain terlibat dalam aktivitas sepanjang permainan
    b. Hanya beberapa pemain yang boleh berpartisipasi
    c. Pemain menunggu giliran dalam waktu lama
    d. Pemain hanya berfokus pada strategi tanpa bergerak aktif

14. Tujuan utama dari permainan inklusif adalah...
    a. Membuat permainan menjadi lebih kompetitif
    b. Memberikan kesempatan yang sama kepada semua pemain
    c. Memastikan hanya pemain terkuat yang berpartisipasi
    d. Mengurangi jumlah pemain dalam permainan

15. Permainan perlu dimodifikasi jika ada pemain yang tidak dapat berlari cepat agar...
    a. Pemain tersebut dapat berlatih lebih keras
    b. Permainan menjadi lebih cepat
    c. Pemain lain tidak bosan saat bermain
    d. Permainan tetap adil dan semua pemain dapat berpartisipasi

16. Jika alat permainan terlalu berat untuk sebagian pemain, langkah modifikasi yang paling tepat adalah...
    a. Menghapus alat tersebut dari permainan
    b. Mengganti dengan alat yang lebih ringan
    c. Mengganti pemain yang tidak kuat menggunakan alat
    d. Menambah aturan agar alat digunakan lebih jarang

17. Sebuah permainan memiliki aturan yang unik dan menuntut kemampuan fisik tinggi. Tindakan terbaik agar permainan lebih inklusif adalah...
    a. Meningkatkan kompetisi agar pemain terpacu

LIVEWORKSHEETS

b. Menyederhanakan aturan dan menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan pemain
c. Menambah tantangan agar permainan lebih menarik
d. Mencari pemain yang lebih kuat

18. Faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang saat bermain adalah..
    a. Warna pakaian pemain
    b. Jenis makanan favorit
    c. Perkembangan motorik
    d. Jumlah teman di rumah

19. Permainan boling sederhana dapat dimodifikasi dengan cara...
    a. Menggunakan bola yang sangat berat
    b. Menghilangkan sasaran permainan
    c. Mengganti bola dengan bola kasti dan menggunakan kotak berlubang sebagai sasaran
    d. Menambah jumlah pemain agar permainan lebih sulit

20. Jika dalam permainan lempar-tangkap bola kasti terdapat anggota kelompok yang kesulitan menangkap bola kecil, modifikasi yang paling tepat dilakukan adalah...
    a. Mengurangi jumlah anggota kelompok
    b. Menghentikan permainan
    c. Mengganti bola kecil dengan bola yang lebih besar dan ringan
    d. Mengubah permainan menjadi permainan lari

Berilah tanda silang (x) pada dua jawaban yang paling benar!

21. Ciri-ciri bermain antara lain...
    a. Dilakukan dengan spontan dan tanpa aturan ketat
    b. Harus memiliki tujuan atau misi tertentu
    c. Harus memiliki sistem skor
    d. Bertujuan untuk kesenangan dan eksplorasi

22. Perhatikan pernyataan berikut!
    (1) Aturan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik dan psikis pemain
    (2) Aturan harus dibuat kompleks agar menantang pemain
    (3) Aturan harus disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami
    (4) Aturan harus berlaku adil dan mencegah kecurangan

    Prinsip dasar merancang aturan permainan ditunjukkan oleh...
    a. (1) dan (3)
    b. (2) dan (3)
    c. (1) dan (4)
    d. (2) dan (4)

23. Pernyataan yang termasuk bentuk modifikasi permainan inklusif adalah...
    a. Mengurangi jarak lari bagi pemain yang sulit berlari cepat
    b. Menggunakan alat permainan yang lebih berat
    c. Mengganti bola dengan ukuran yang lebih besar atau lebih ringan
    d. Menambah aturan agar permainan lebih rumit

24. Prinsip permainan inklusif yaitu...
    a. Permainan harus mengutamakan kompetisi
    b. Pemimpin permainan harus memahami kemampuan fisik pemain

LIVEWORKSHEETS

c. Permainan harus mempertahankan aturan asli tanpa perubahan
d. Permainan harus memberikan kesempatan yang sama kepada semua peserta

25. Pernyataan yang benar mengenai permainan lempar tangkap bola kasti adalah...
    a. Pemain melempar bola dengan mengarahkannya ke mana pun ia mau
    b. Pemain harus menjaga agar bola tidak jatuh saat permainan berlangsung
    c. Semua pemain harus berlari cepat untuk memasukkan bola
    d. Pemain mengikuti aba-aba sebelum melempar bola

26. Hal yang perlu diperhatikan dalam membuat permainan inklusif adalah...
    a. Kemampuan fisik setiap pemain
    b. Aturan yang sulit dipahami
    c. Kesempatan yang sama bagi seluruh peserta
    d. Kemenangan hanya untuk pemain terkuat

27. Manfaat modifikasi alat dalam permainan dalah...
    a. Membuat permainan lebih sulit
    b. Membantu pemain dengan kemampuan berbeda agar dapat berpartisipasi
    c. Menghilangkan kesenangan dalam bermain
    d. Menyesuaikan alat dengan kemampuan pemain

28. Berikut yang termasuk contoh aturan permainan yang baik adalah...
    a. Aturan mudah dipahami
    b. Aturan dibuat berbeda untuk menguntungkan pemain tertentu
    c. Aturan berlaku adil bagi semua pemain
    d. Aturan berubah-ubah tanpa pemberitahuan

29. Dalam permainan lempar tangkap bola, agar permainan berjalan baik, pemain harus...
    a. Menjaga komunikasi dengan teman
    b. Melempar bola sekuat-kuatnya
    c. Memperhatikan teman yang akan menerima bola
    d. Mengabaikan aba-aba permainan

30. Berikut yang merupakan contoh modifikasi permainan agar lebih inklusif dalah...
    a. Menggunakan bola yang lebih ringan
    b. Menambah jarak agar semakin sulit
    c. Mengurangi kesempatan bermain bagi peserta tertentu
    d. Menyesuaikan aturan dengan kemampuan peserta

Berilah tanda A jika benar atau B jika salah!

31. Lari adalah gerakan yang dilakukan dengan cara seperti berjalan, tetapi dengan tempo yang dipercepat. (....)

32. Untuk menangkap bola dari lemparan bawah, kita perlu selalu mengangkat tangan ke atas. (....)

33. Kesadaran usaha adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tenaga dan waktu yang dibutuhkan untuk bergerak. (....)

34. Aktivitas bermain sangat terkait dengan aturan yang ketat. (....)

LIVEWORKSHEETS

35. Dalam permainan inklusif, setiap pemain memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat dalam permainan. (....)

Pasangkan dengan jawaban yang benar!

A. Kesadaran usaha B. Permainan inklusif C. Aturan yang adil D. Modifikasi permainan E. Kesadaran ruang

36. Permainan yang memberikan kesempatan sama kepada semua peserta...

37. Mengubah alat atau aturan agar sesuai kemampuan pemain...

38. Kemampuan memahami posisi tubuh dan arah gerak dalam permainan...

39. Kemampuan mengatur tenaga dan waktu ketika bergerak...

40. Aturan permainan harus mudah dipahami dan tidak merugikan pemain...

LIVEWORKSHEETS