

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



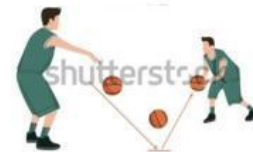
NAMA :
NOMOR :

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Nama Madrasah	: MI Hidayatul Mubtadiin Dempel	Hari	:	
Mata Pelajaran	: PJOK	Tanggal	:	
Kelas	: V (Lima)	Waktu	:	90 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

- Gerak melempar, menangkap, dan menggiring erat kaitannya dengan permainan ...
 - Bulu tangkis
 - Hoki
 - tenis meja
 - bola basket
- Ketika melakukan gerakan melempar setinggi dada, lintasan bola adalah ...
 - Melambung
 - Menyusur tanah
 - lurus ke depan
 - memantul ke lantai
- Memantulkan bola sambil berjalan disebut ...
 - Melempar
 - Menggiring
 - menangkap
 - mengumpan
- Berdasarkan gambar di atas dua anak tersebut sedang melakukan ...
 - Overhead pass
 - Chest pass
 - bounce pass
 - back pass
- Permainan lempar tangkap bola dilakukan secara ...
 - Individu
 - Mandiri
 - berpasangan
 - virtual
- Posisi jari-jari tangan saat menangkap bola adalah ...
 - Rapat
 - Terbuka
 - menggenggam
 - menempel
- Gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket disebut ...
 - Shooting
 - Passing
 - dribble
 - jumping
- Menggiring merupakan gerakan memantul-mantulkan bola dengan ...
 - Berjalan/berlari
 - Diam di tempat
 - melompat
 - meloncat
- Melemparkan bola seperti lembing menyerupai gerakan olahraga ...
 - Lempar cakram
 - Lempar lembing
 - tolak peluru
 - lontar martil
- Gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat adalah ...
 - Lokomotor
 - Gerakan dasar
 - nonlokomotor
 - gerakan melempar
- Saat melakukan gerakan passing bawah, posisi kedua tangan adalah ...
 - Dipisah
 - Ditumpuk
 - dirapatkan
 - diputar
- Gerakan dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengumpan adalah ...
 - Passing
 - Shooting
 - servise
 - dribbling
- Gerakan passing yang berkenaan bolanya di antara siku dan pergelangan tangan adalah ...



- A. Passing atas
B. Servis atas
C. passing bawah
D. servis bawah
14. Ketika akan melambungkan bola dari bawah, gerakan yang dilakukan adalah ...
A. Servis atas
B. Servis bawah
C. passing atas
D. passing bawah
15. Gerakan yang digunakan untuk melambungkan bola atas adalah ...
A. Servis atas
B. Servis bawah
C. passing atas
D. passing bawah
16. Ketika melakukan gerakan melambungkan dan menangkap bola bertiga, dilakukan dengan pola ...
A. Persegi
B. Segitiga
C. segi empat
D. segi lima
17. Permainan bola voli merupakan jenis permainan ...
A. Net
B. Invasi
C. lapangan
D. akuatik
18. Dalam permainan bola voli, net yang digunakan terbuat dari ...
A. Kawat
B. Kain
C. tali
D. kabel
19. Jenis bola yang digunakan dalam permainan bola voli adalah bola ...
A. Kecil
B. Besar
C. sepak
D. tanggung
20. Gambar tersebut merupakan gerakan passing ...
A. Bawah
B. Atas
C. pendek
D. panjang
21. Tempat pelaksanaan permainan lapangan di tempat terbuka disebut juga dengan istilah ...
A. Indoor
B. Outdoor
C. semi indoor
D. semi outdoor
22. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan di tempat ...
A. Tertutup
B. Terbuka
C. terisolir
D. terjauh
23. Gerakan manipulative yang digunakan untuk membagi bola disebut ...
A. Memukul
B. Menangkap
C. melempar
D. menggiring
24. Ketika melakukan gerakan melempar bola menggelinding, bola bergulir ...
A. Menyusur tanah
B. Setinggi lutut
C. setinggi dada
D. setinggi bahu
25. Pemain yang menerima bola lambungan dari pelambung disebut ...
A. Pelempar
B. Penangkap
C. pemantau
D. pemukul
26. Ketika menangkap bola rendah, posisi lutut ...
A. Diluruskan
B. Diregangkan
C. ditekuk
D. diselanjarkan
27. Pada lemparan bola lambung, ketinggian bola setinggi ...
A. Atas kepala
B. Bahu
C. dada
D. lutut
28. Tujuan dari melakukan gerakan menangkap adalah ...
A. Membagi bola
B. Menguasai bola
C. membuang bola
D. menyimpan bola
29. Gambar tersebut merupakan gerakan menangkap bola ...
A. Lambung
B. Lurus
C. samping
D. bawah
30. Gerakan melempar bola dengan bola yang dihasilkan bergulir di atas tanah disebut dengan lemparan ...
A. Atas
C. lurus



- B. Bawah D. menyusur tanah
31. Jenis tangkisan dalam bela diri pencak silat yang lintasan tangkisannya dari dalam ke luar adalah tangkisan ...
A. Dalam C. bawah
B. Luar D. atas
32. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang merupakan cara melangkah disebut pola ...
A. Pukulan C. tendangan
B. Tangkisan D. langkah
33. berdasarkan gambar di samping, gerakan yang dilakukan adalah ...
A. Kuda-kuda depan C. kuda-kuda belakang
B. Kuda-kuda tengah D. kuda-kuda samping
34. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang bertujuan untuk menyerang menggunakan tangan adalah ...
A. Kuda-kuda C. tangkisan
B. Pukulan D. tendangan
35. Ketika melakukan pola gerak dasar tangkisan luar, arah lintasan tangkisannya adalah ...
A. Dari luar ke dalam C. dari atas ke bawah
B. Dari dalam ke luar D. dari bawah ke atas
36. Pencak silat merupakan kategori cabang olahraga ...
A. Permainan invasi C. permainan lapangan
B. Permainan net D. bela diri
37. Pola gerak dasar dalam bela diri pencak silat yang bertujuan untuk menyerang menggunakan kaki adalah ...
A. Kuda-kuda C. tangkisan
B. Pukulan D. tendangan
38. Ketika melakukan pukulan tegak, sikap kepala tangan yaitu ...
A. Tegak C. renggang
B. Terbuka D. menekuk
39. Jenis kuda-kuda dalam bela diri pencak silat yang posisi satu kaki di depan dan satu kaki di belakang dengan posisi kaki segaris/lurus dan berat badan dipindahkan ke depan merupakan jenis kuda-kuda ...
A. Depan C. samping
B. Belakang D. tengah
40. Posisi siap dalam bela diri pencak silat disebut dengan ...
A. Kuda-kuda C. tangkisan
B. Pukulan D. pola langkah
41. Ketika melakukan gerakan berguling ke depan, berat badan dipindahkan ke ...
A. Samping C. depan
B. Belakang D. atas
42. Bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu ketika melakukan gerakan guling depan adalah ...
A. Ubun-ubun C. tengkuk
B. Wajah D. kepala
43. Berikut gerakan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki, kecuali ...
A. Handstand C. sikap kapal terbang
B. Headstand D. meroda
44. Tujuan melakukan gerakan sikap kapal terbang yaitu melatih ...
A. Kekuatan C. kecepatan
B. Keseimbangan D. ketepatan
45. Tempat pelaksanaan senam lantai biasanya disebut dengan ...
A. Lapangan C. GOR
B. Arena D. sirkuit
46. Ketika melakukan headstand posisi tangan dan kepala membentuk ...
A. Segitiga C. persegi



- B. Segi empat D. kerucut
47. Gerakan berguling dengan memindahkan berat badan ke depan disebut ...
A. Guling depan C. meroda
B. Guling belakang D. sikap kapal terbang
48. Aktivitas keseimbangan dengan tumpuan kepala disebut ...
A. Handstand C. sikap lilin
B. Headstand D. kayang
49. Alasan menggunakan matras sebagai alas dalam melakukan gerakan senam lantai adalah ...
A. Menambah keindahan C. menambah daya tarik
B. Menambah nilai estetika D. menghindari cedera
50. Ketika melakukan gerakan berguling, sebaiknya menggunakan alas berupa ...
A. Karpet C. tikar
B. Matras D. selimut