YAYASAN ISLAM BABUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

SUMATIF AKHIIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

Hari, Tanggal : Jumat, 6 Desember 2024	**NamaPeserta :**
Mata Pelajaran : PJOK	**NomorPeserta :**
Alokasi Waktu : 90 menit	**Kelas : V**

I. Kerjakan soal berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang benar!

1. Basket adalah permainan. . . .

   a. invasi b.net c. lapangan d. atletik

2. Gerak melempar bola banyak di lakukan dalam permainan . . .

   a. bulu tangkis b. voli c. basket d. sepak bola

3. Gerakan melempar bola dari atas kepala diawali dengan salah satu tangan memegang bola di. . .kepala

   a. samping b. atas c. depan d. belakang

4. Bagian tubuh yang menjadi poros saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah. . .

   a. lutut b.siku c.leher d. tangan

5. Posisi badan saat melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket adalah . . .

   a. menekuk b.mengayun c. meregang d. membungkuk

6. Meluruskan lengan saat melempar bola merupakan gerak . . . .

   a. lokomotor b. nonlokomotor c. manipulatif d. nonmanipulatif

7. Gerak lokomotor mengandalkan kekuatan otot . . .

   a. kepala b. tangan c. bahu d. kaki

8. Mengoper bola kepada teman dalam permainan basket dilakukan dengan ….

   a. menendang b. menyundul c. mengayun d. melempar

9. Gerak lokomotor yang dilakukan saat menggiring bola ialah . . .

   a. berjalan b. berlari c. melompat d. menendang

10. Memberikan bola ke lawan pada permainan bola basket disebut . . .

    a. mengumpan b. menggiring c. menembak d. memantulkan

11. Gerakan menangkap bola banyak dilakukan dsalam permainan . . . .

    a. voli b. sepak bola c. bola basket d. bulu tangkis

LIVEWORKSHEETS

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. Tehnik 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 manupulatif yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman dalam permaianan 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. genggaman 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

LIVEWORKSHEETS

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 digelinbdingkan 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 melabung 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS