



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