DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama	:
Nomor	:

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MI PSM NGALE
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: ……..
Kelas/Semester	: 5 /Ganjil	Waktu	: ……..

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

1. Gerak dasar yang dilakukan untuk berpindah tempat dari satu posisi ke posisi lain disebut gerak...
   a. Non-lokomotor
   b. Lokomotor
   c. Manipulatif
   d. Ritmik

2. Gerak lokomotor yang dilakukan dengan cara melangkah cepat, di mana salah satu kaki selalu menyentuh tanah, disebut...
   a. Lari
   b. Lompat
   c. Jalan
   d. Mengayun

3. Gerak dasar yang dilakukan di tempat tanpa berpindah posisi, misalnya membungkuk atau memutar pinggang, disebut gerak...
   a. Lokomotor
   b. Non-lokomotor
   c. Manipulatif
   d. Taktis

4. Gerak manipulatif adalah gerak yang menggunakan alat atau objek. Contoh gerak manipulatif adalah...
   a. Melempar bola
   b. Memutar kepala
   c. Berlari
   d. Meloncat

5. Eksplorasi Gerak bertujuan untuk...
   a. Meniru gerakan orang lain
   b. Mendapatkan medali
   c. Bermain sendiri
   d. Mencoba variasi gerakan

6. Toni sedang melakukan gerak mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang. Gerak ini termasuk jenis gerak...
   a. Non-lokomotor
   b. Lokomotor
   c. Manipulatif
   d. Taktis

7. Dalam permainan bola voli modifikasi, strategi untuk menentukan sasaran tembakan disebut berpikir taktis. Tujuannya adalah...
   a. Menghabiskan waktu
   b. Melakukan pelanggaran
   c. Mengambil bola
   d. Mencetak angka dengan efektif

8. Saat bermain bola basket, kamu melihat temanmu bebas tanpa dijaga lawan. Tindakan taktis yang harus kamu lakukan adalah...
   a. Menembak bola sendiri
   b. Berlari ke arah lawan
   c. Mengoper bola kepada teman
   d. Menggiring bola kembali

9. Kemampuan untuk mengambil keputusan cepat dan tepat saat bermain di lapangan disebut...
   a. Kecepatan
   b. Kekuatan
   c. Kecerdasan bergerak
   d. Kelenturan

10. Jika dalam permainan beregu, lawan memiliki penyerang yang sangat cepat. Strategi bertahan (defensif) yang tepat adalah...
    a. Ikut menyerang semua
    b. Menjaga ketat penyerang lawan
    c. Diam di tempat
    d. Meninggalkan lapangan

11. Perhatikan tindakan berikut:
    1) Menentukan posisi menyerang.
    2) Memperhatikan posisi lawan.
    3) Berlari tanpa tujuan.
    4) Menentukan sasaran operan.

    Tindakan yang menunjukkan berpikir cerdas (taktis) dalam permainan ditunjukkan oleh nomor...
    a. 1 dan 3
    b. 3 dan 4
    c. 1, 2, dan 4
    d. Hanya 3

12. Modifikasi suatu permainan dilakukan dengan tujuan utama untuk...
    a. Membuat permainan menjadi lebih sulit
    b. Membuat permainan lebih mahal
    c. Menyesuaikan kondisi dan kemampuan pemain
    d. Membuat pemain cepat lelah

13. Jika lapangan yang digunakan terlalu kecil, aturan baru yang dapat diterapkan pada permainan sepak bola adalah...
    a. Menambah jumlah pemain
    b. Mengurangi jumlah pemain
    c. Menggunakan bola yang sangat besar
    d. Menghilangkan gawang

14. Rika mencoba berlari mundur, kemudian melompat, dan diakhiri dengan lemparan. Aktivitas ini disebut...
    a. Variasi gerak
    b. Latihan statis
    c. Lari cepat
    d. Gerak tunggal

LIVEWORKSHEETS

15. Dalam permainan kasti modifikasi, jika jumlah pemain hanya sedikit, aturan baru yang cocok diterapkan adalah...
    a. Melempar bola sekuat tenaga
    b. Memakai bola tenis
    c. Menggunakan pemukul besi
    d. Bebas lari tanpa batas pos

16. Ketika wasit meniup peluit panjang, semua pemain harus...
    a. Memprotes wasit
    b. Menghentikan permainan
    c. Melanjutkan permainan
    d. Berteriak

17. Gerak memantulkan bola ke lantai saat bermain bola basket termasuk jenis gerak...
    a. Manipulatif
    b. Lokomotor
    c. Non-lokomotor
    d. Ritmik

18. Aturan Baru dalam permainan harus disepakati oleh...
    a. Hanya wasit
    b. Hanya ketua tim
    c. Hanya penonton
    d. Semua pemain

19. Manfaat dari eksplorasi gerak adalah...
    a. Hanya untuk senang-senang
    b. Meningkatkan kreativitas gerak
    c. Membuat otot kaku
    d. Menghafal gerakan

20. Rani berada di depan gawang, ia harus menendang bola ke gawang. Gerak menendang ini termasuk gerak...
    a. Lokomotor
    b. Non-lokomotor
    c. Manipulatif
    d. Taktis

21. Dalam permainan, berpikir taktis selalu berorientasi pada...
    a. Kekuatan lawan
    b. Tujuan mencetak skor
    c. Warna seragam
    d. Cuaca

22. Modifikasi alat dalam permainan bertujuan agar...
    a. Permainan jadi lebih berbahaya
    b. Hanya cocok untuk orang dewasa
    c. Menghabiskan uang
    d. Memudahkan dan menjamin keamanan

23. Jika timmu sedang menyerang (ofensif), fokus berpikir taktismu adalah...
    a. Mencari celah untuk mencetak skor
    b. Merebut bola
    c. Menjaga gawang
    d. Menghindari bola

24. Melakukan gerak kombinasi berlari dan melompat adalah contoh dari...
    a. Gerak tunggal
    b. Eksplorasi gerak
    c. Gerak statis
    d. Gerak ritmik

25. Melanggar aturan baru yang sudah disepakati dalam permainan dapat mengakibatkan...
    a. Pujian
    b. Hadiah
    c. Hukuman (sanksi)
    d. Peningkatan skor

B. Jawablah Pertanyaan Dibawah Ini Dengan Jawaban Yang Benar !

26. Gerak dasar yang dilakukan di tempat dan tidak berpindah posisi disebut gerak...
27. Melakukan gerakan berputar dan membungkuk termasuk contoh gerak...
28. Dalam permainan bola voli modifikasi, berpikir taktis sangat dibutuhkan untuk menentukan kapan harus menyerang dan kapan harus...
29. Gerak dasar yang melibatkan alat, seperti memukul atau menendang, disebut gerak...
30. Eksplorasi gerak dilakukan untuk mengembangkan...
31. Tujuan utama dari modifikasi dan membuat aturan baru dalam permainan adalah untuk kesenangan dan...
32. Saat bermain kasti, memukul bola dengan pemukul termasuk gerak...
33. Berpikir cerdas (taktis) saat bertahan (defensif) harus fokus untuk merebut bola kembali dan mencegah...
34. Gerak kombinasi dari jalan, lari, dan lompat termasuk dalam kegiatan...
35. Sebelum memulai permainan, semua pemain harus mengetahui dan menyetujui...

C. Uraikan Pertanyaan berikut dengan benar !

36. Sebutkan dua contoh gerak lokomotor!
37. Jelaskan secara singkat apa yang dimaksud dengan Eksplorasi Gerak!
38. Berikan satu contoh sederhana penerapan berpikir taktis saat kamu menjadi penyerang dalam permainan bola tangan!
39. Mengapa dalam permainan beregu harus dibuat Aturan Baru jika pemainnya adalah anak-anak SD?
40. Sebutkan dua manfaat yang kamu rasakan dari Berpikir Cerdas saat bermain di lapangan!

Copyright © 2025 www.liveworksheets.org | Lembaga Administrasi Guru SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK dan Siswa LIVEWORKSHEETS