



**PENILAIAN AKHIR TAHUN**  
**MADRASAH IBTIDAIYAH HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL**  
DS. DEMPEL, KEC. GENENG, KAB. NGAWI  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

<b>Mata Pelajaran :</b> PJOK	<b>Hari/Tanggal :</b>
<b>Kelas :</b> VI (Enam)	<b>Waktu :</b>
<b>Nama :</b>	

**Isilah jawaban yang tepat pada kotak jawaban yang telah disediakan dengan mengisi huruf A, B, C, atau D !**

1. Dibawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah...
  - a. Sepak bola
  - b. Bola basket
  - c. Kasti
  - d. Voli
2. Tendangan kearah gawang oleh pemain penyerang dalam sepak bola disebut...
  - a. Passing
  - b. Shooting
  - c. Corner kick
  - d. Throw in
3. Induk organisasi Sepak bola tingkat internasional adalah ...
  - a. IVBF
  - b. IAAF
  - c. FIFA
  - d. FIG
4. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, kecuali ...
  - a. Tennis meja
  - b. Badminton
  - c. Bola basket
  - d. Kasti
5. Hak memukul setiap pemain kasti adalah berapa kali ...
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 3 kali
  - d. 4 kali
6. Sikap atlet lari saat aba aba ya! adalah ...
  - a. Condong ke depan
  - b. Tegak
  - c. Segera berlari
  - d. Condong kebelakang
7. Waktu normal permainan sepak bola adalah ...

- a. 2 x 10 menit
  - b. 2 x 20 menit
  - c. 2 x 30 menit
  - d. 2 x 45 menit
8. Yang mendapat julukan sprinter adalah pelari ...
- a. Jarak jauh
  - b. Marathon
  - c. Jarak menengah
  - d. Jarak pendek 100 m
9. Di bawah ini jenis start dalam perlombaan lari, kecuali ...
- a. Start jongkok
  - b. Start berdiri
  - c. Start melayang
  - d. Start tidur
10. Berikut ini merupakan pelanggaran dalam permainan bola voli, kecuali ...
- a. Tangan menyentuh net
  - b. Kaki masuk ke lapangan lawan
  - c. Service menyentuh net
  - d. Kepala menyundul bola
11. Tolak peluru merupakan cabang olahraga ...
- a. Atletik
  - b. Beladiri
  - c. Permainan bola kecil
  - d. Permainan bola besar
12. Posisi jari-jari saat memegang peluru ...
- a. Menggenggam
  - b. Ditekuk
  - c. Terbuka
  - d. Merapat
13. Lompat jauh dilakukan di ...
- a. Bak mandi
  - b. Bak sampah
  - c. Bak lompat
  - d. Kolam renang
14. Gerakan melompat pada lompat jauh membutuhkan ...
- a. Kekuatan
  - b. Keseimbangan
  - c. Kecepatan
  - d. Kelentukan
15. Lari 100 m menggunakan teknik start ...
- a. Berdiri
  - b. Jongkok
  - c. Melayang
  - d. Tidur

16. Lomba lari mengadu ...
- Kekuatan
  - Keseimbangan
  - Kecepatan
  - Kelentukan
17. Jumlah pemain kippers/kasti setiap regu adalah ...
- 9 orang
  - 11 orang
  - 12 orang
  - 15 orang
18. Berat peluru yunior putri dalam suatu perlombaan tolak peluru adalah ...
- 3 kg
  - 5 kg
  - 6 kg
  - 7 kg
19. Jumlah pemain pada bola voli tiap tim adalah ...
- 4 orang
  - 6 orang
  - 9 orang
  - 13 orang
20. Saat melakukan tolakan peluru posisi badan menghadap ke arah tolakan, berarti ia menggunakan ...
- Orthodox
  - O'brien
  - Walking in the air
  - jongkok
21. Jalan kepiting yaitu berjalan dengan ... pada posisi terlentang.
- Kaki
  - Tangan
  - Kaki dan tangan
  - Lutut
22. Gerakan sit-up terutama memperkuat otot ...
- Perut
  - Paha
  - Bahu
  - Leher
23. Gerakan untuk latihan atlet sprint dan bulu tangkis adalah ...
- Sit-up
  - Mendayung
  - Naik turun tangga
  - Jalan kepiting
24. Squat jump, push-up merupakan bentuk latihan ...
- Kekuatan
  - Keseimbangan
  - Kelentukan
  - Kelincahan

25. Di bawah ini manfaat diadakan pemanasan, kecuali ...
- Menghindari cedera
  - Mengendorkan otot
  - Memperlancar peredaran darah
  - Meraih prestasi
26. Gerakan pull-up/ menggantung badan dan mengangkat badan, memperkuat otot ...
- Bahu
  - Perut
  - Paha
  - Leher
27. Posisi badan saat melakukan gerakan back-up ...
- Tengkurap
  - Jongkok
  - Tidur terlentang
  - Berdiri tegak
28. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali ...
- Sit-up
  - Pull-up
  - Back-up
  - Berdiri dengan satu kaki
29. Saat melakukan gerak sikap lilin , posisi kedua kaki ...
- Lurus keatas
  - Salah satu ditekuk
  - Ditekuk
  - Kesamping
30. Gerobak dorong yaitu berjalan dengan ...
- Lutut
  - Kaki
  - Tangan
  - Kepala
31. Gerakan mengangkat badan naik turun disebut ...
- Sit-up
  - Push-up
  - Sikap lilin
  - Sikap kapal terbang
32. Agar tidak terjadi cedera, sebelum olahraga didahului dengan ...
- Pemanasan
  - Penenangan
  - Pendinginan
  - Inti gerakan
33. Posisi awal gerakan sikap lilin adalah ...
- Tidur terlentang
  - Jongkok
  - Duduk

d. Berdiri

34. Untuk melindungi kaki, saat berolahraga hendaknya memakai ...

- a. Topi
- b. Kacamata
- c. Sepatu
- d. Kaos kaki

35. Gerakan duduk membentuk huruf V, sikap lilin, merupakan latihan ...

- a. Ketangkasan
- b. Keindahan
- c. Keseimbangan
- d. Kelentukan

36. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah ....

- a. palang
- b. tembok
- c. meja

37. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.

- a. saat
- b. sebelum
- c. sesudah

38. Merambat di palang dilakukan untuk melatih ....

- a. otot dada
- b. otot bahu
- c. otot kaki

39. Gerakan back up dilakukan untuk melatih ....

- a. otot dada
- b. otot punggung
- c. otot kaki

40. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.

- a. kekuatan
- b. kesehatan
- c. kelentukan