



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

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

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. Tenis 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. Startberdiri
 - 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 enyundul 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 ...

- a. Kekuatan
- b. Keseimbangan
- c. Kecepatan
- d. Kelentukan

17. Jumlah pemain kippers/kasti setiap regu adalah ...

- a. 9 orang
- b. 11 orang
- c. 12 orang
- d. 15 orang

18. Berat peluru yunior putri dalam suatu perlombaan tolak peluru adalah ...

- a. 3 kg
- b. 5 kg
- c. 6 kg
- d. 7 kg

19. Jumlah pemain pada bola voli tiap tim adalah ...

- a. 4 orang
- b. 6 orang
- c. 9 orang
- d. 13 orang

20. Saat melakukan tolakan peluru posisi badan menghadap ke arah tolakan, berarti ia menggunakan ...

- a. Orthodox
- b. O'brien
- c. Walking in the air
- d. jongkok

21. Jalan kepiting yaitu berjalan dengan ... pada posisi terlentang.

- a. Kaki
- b. Tangan
- c. Kaki dan tangan
- d. Lutut

22. Gerakan sit-up terutama memperkuat otot ...

- a. Perut
- b. Paha
- c. Bahu
- d. Leher

23. Gerakan untuk latihan atlet sprint dan bulu tangkis adalah ...

- a. Sit-up
- b. Mendayung
- c. Naik turun tangga
- d. Jalan kepiting

24. Squat jump, push-up merupakan bentuk latihan ...

- a. Kekuatan
- b. Keseimbangan
- c. Kelentukan
- d. Kelincahan

25. Di bawah ini manfaat diadakan pemanasan, kecuali ...

- a. Menghindari cedera
- b. Mengendorkan otot
- c. Memperlancar peredaran darah
- d. Meraih prestasi

26. Gerakan pull-up/ menggantung badan dan mengangkat badan, memperkuat otot ...

- a. Bahu
- b. Perut
- c. Paha
- d. Leher

27. Posisi badan saat melakukan gerakan back-up ...

- a. Tengkurap
- b. Jongkok
- c. Tidur terlentang
- d. Berdiri tegak

28. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali ...

- a. Sit-up
- b. Pull-up
- c. Back-up
- d. Berdiri dengan satu kaki

29. Saat melakukan gerak sikap lilin , posisi kedua kaki ...

- a. Lurus keatas
- b. Salah satu ditekuk
- c. Ditekuk
- d. Kesamping

30. Gerobak dorong yaitu berjalan dengan ...

- a. Lutut
- b. Kaki
- c. Tangan
- d. Kepala

31. Gerakan mengangkat badan naik turun disebut ...

- a. Sit-up
- b. Push-up
- c. Sikap lilin
- d. Sikap kapal terbang

32. Agar tidak terjadi cedera, sebelum olahraga didahului dengan ...

- a. Pemanasan
- b. Penenangan
- c. Pendinginan
- d. Inti gerakan

33. Posisi awal gerakan sikap lilin adalah ...

- a. Tidur terlentang
- b. Jongkok
- c. 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