



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

Penilaian Akhir Semester Genap Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal :	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 60 menit	Kelas : VI (Enam)

I. Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan membubuhkan tanda (X) pada pilihan jawaban yang tepat!

- Induk organisasi bola voli nasional adalah
 - PSIS
 - PBVI
 - IPSI
 - PERBASI
- Lama permainan sepak bola tiap babak adalah...
 - 30 menit
 - 35 menit
 - 40 menit
 - 45 menit
- Orang yang bertugas menangkap bola dalam permainan rounders disebut...
 - Pitcher
 - Hitter
 - Catcher
 - Base
- Gerak dasar nonlokomotor pada permainan rounders terjadi saat...
 - Saat menangkap bola
 - Berjalan ke arah datangnya bola
 - Berlari ke arah datangnya bola
 - Menunggu datangnya bola
- Istilah lain dari lari pelan adalah...
 - Jump

- b) Jalan cepat
 - c) Jogging
 - d) Sprint
6. Garis akhir yang ditempuh seorang pelari adalah...
- a) Start
 - b) Base
 - c) Hong
 - d) Finis
7. Ketika berlari telapak kaki harus bertumpu pada tanah dan mengarah secara...
- a) Menyilang
 - b) Masuk ke dalam
 - c) Mengarah keluar
 - d) Lurus
8. Sasaran pukulan depan adalah...
- a) Kepala
 - b) Perut
 - c) Dada
 - d) Kaki
9. Gerak melakukan serangan dengan menggunakan tangan disebut...
- a) Tendangan
 - b) Pukulan
 - c) Elakan
 - d) Tangkisan
10. Pencak silat merupakan jenis olahraga...
- a) Atletik
 - b) Permainan bola kecil
 - c) Permainan bola besar
 - d) Bela diri
11. Kuda-kuda dengan berat badan menumpu pada kedua kaki secara seimbang merupakan bentuk kuda-kuda...

- a) Depan
 - b) Belakang
 - c) Tengah
 - d) Silang
12. Bentuk serangan tangan pencak silat adlah...
- a) Tendangan lurus
 - b) Tendangan sabit
 - c) Kelitan
 - d) Pukulan lurus
13. Gerakan berpindah tempat dalam pencak silat dengan cara menggeserkan kaki disebut...
- a) Angkat
 - b) Loncat
 - c) Lompat
 - d) Geser
14. Daya tahan tubuh yang lemah karena...
- a) Badan capek
 - b) Otot kaku
 - c) Peredaran darah lancar
 - d) Peredaran darah tidak lancar
15. Lompat tali dan lari mengelilingi lapangan merupakan bentuk latihan...
- a) Kekuatan
 - b) Daya tahan
 - c) Keseimbangan
 - d) Kelenturan
16. Senam jongkok termasuk latihan...
- a) Koordinasi
 - b) Kelenturan
 - c) Keseimbangan
 - d) Ketahanan tubuh
17. Manfaat utama memiliki daya tahan tubuh yang baik adalah ...

- a) Mampu berlari dengan cepat
 - b) Memiliki keseimbangan yang baik
 - c) Mampu berpindah tempat dengan cepat
 - d) Tidak mudah lelah
18. Aktivitas yang harus kita lakukan untuk menjaga kebugaran tubuh adalah...
- a) Makan
 - b) Minum
 - c) Istirahat
 - d) Olahraga
19. Gerakan sit up merupakan bentuk latihan untuk melatih otot...
- a) Perut
 - b) Lengan
 - c) Tungkai
 - d) Punggung
20. Pola gerak yang terkandung dalam gerakan melompati gelang-gelang adalah...
- a) Mengayun dan mendarat
 - b) Berguling, keseimbangan, dan mendarat
 - c) Keseimbangan, berpindah, dan tolakan
 - d) Bergantung, mengayun, dan mendarat
21. Supaya mampu mendorong suatu beban yang berat, dibutuhkan latihan...
- a) Daya tahan
 - b) Kekuatan otot
 - c) Kecepatan
 - d) Kelincahan
22. Otot yang dominan digunakan dalam sikap gantung tubuh, yaitu otot...
- a) Kaki
 - b) Punggung
 - c) Pinggang
 - d) Lengan
23. Tumpuan dalam melakukan sikap lilin adalah...

- a) Kaki
 - b) Pundak
 - c) Tangan
 - d) Kepala
24. Sikap awal dalam melakukan sikap lilin adalah...
- a) Tidur telentang
 - b) Berdiri tegak
 - c) Jongkok
 - d) Duduk
25. Berikut ini yang termasuk bentuk latihan daya tahan adalah...
- a) Push up
 - b) Sit up
 - c) Lari santai 15 menit
 - d) Lari cepat 40 meter
26. Induk olahraga pencak silat di Indonesia adalah...
- a) Perbasi
 - b) PSSI
 - c) PASI
 - d) IPSI
27. Pada sikap tegap keempat, kedua tangan disilangkan di depan...
- a) Perut
 - b) Dada
 - c) Pinggang
 - d) Kepala
28. Langkah kaki pada lari cepat adalah...
- a) Panjang
 - b) Lebar
 - c) Pendek
 - d) Sedang
29. Induk organisasi atletik Internasional adalah...

- a) PSSI
 - b) AFC
 - c) PERBASI
 - d) IAAF
30. Makin cepat seorang pelari, posisi badan harus makin...
- a) Merunduk
 - b) Meliuk
 - c) Ditegakkan
 - d) Condongkan ke depan
31. Tujuan dari jalan cepat adalah...
- a) Berjalan dengan secepat-cepatnya
 - b) Berlari cepat
 - c) Mendapatkan nilai
 - d) Mendapat ujian
32. Dalam permainan rounders sederhana dapat menggunakan jenis bola...
- a) Tennis
 - b) Sepak
 - c) Basket
 - d) Voli
33. Rounders termasuk jenis olahraga...
- a) Atletik
 - b) Senam
 - c) Bela diri
 - d) Permainan beregu
34. Ukuran lapangan bola voli adalah ...
- a) 9 x 12 m
 - b) 9 x 18 m
 - c) 6 x 12 m
 - d) 6 x 18 m
35. Menghindari lemparan merupakan salah satu teknik dalam permainan...

- a) Bola basket
 - b) Sepak bola
 - c) Bola voli
 - d) Rounders
36. Menendang bola dengan kaki bagian luar bertujuan untuk...
- a) Umpan kiper
 - b) Umpan pendek
 - c) Operan jarak pendek
 - d) Operan jarak jauh
37. Alat yang digunakan untuk memukul bola dalam permainan rounders terbuat dari ...
- a) Aluminium
 - b) Besi
 - c) Kayu
 - d) Karet
38. Latihan peregangan dilakukan pada saat ...
- a) Latihan inti
 - b) Sebelum latihan
 - c) Setelah latihan
 - d) Sebelum dan sesudah latihan
39. Contoh gerakan yang mengandung pola gerak keseimbangan, berpindah, tolakan, dan mendarat adalah...
- a) Loncat jongkok
 - b) Loncat kangkang
 - c) Bergantung di palang tunggal
 - d) Meniti di atas balok keseimbangan
40. Organisasi sepak bola Indonesia atau PSSI berdiri pada tahun...
- a) 1920
 - b) 1925
 - c) 1930
 - d) 1940

41. Guna menghasilkan bola menggelinding menyusur tanah perkenaan kaki pada bola berada tepat pada...
- a) Kura-kura kaki
 - b) Kaki bagian dalam
 - c) Kaki bagian luar
 - d) Punggung kaki
42. Bola didorong dengan menggunakan jari-jari tangan adalah gerakan ...
- a) Umpan bawah
 - b) Umpan atas
 - c) Smes
 - d) Servis
43. Latihan kebugaran jasmani disebut juga...
- a) Latihan pemanasan
 - b) Latihan inti
 - c) Latihan daya tahan
 - d) Latihan kekuatan
44. Lemparan bola melambung digunakan untuk...
- a) Mematikan lawan
 - b) Mengoper bola jarak sedang
 - c) Mengoper bola jarak jauh
 - d) Mengoper bola jarak pendek
45. Teknik gerakan lari jarak menengah adalah...
- a) Langkah pendek dan cepat
 - b) Langkah pendek dan sedikit pelan
 - c) Langkah panjang dan cepat
 - d) Langkah tidak terlalu panjang dan sedikit pelan
46. Mendorong benda membutuhkan kekuatan otot ...
- a) Perut
 - b) Lengan
 - c) Tangan

d) Leher

47. Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut adalah...

a) Push up

b) Pull up

c) Sit up

d) Lari cepat

48. Memegang raket dengan posisi miring seperti berjabat tangan merupakan teknik pegangan...

a) Dropshot

b) Backhand

c) Smes

d) Forehand

49. Menerima bola dari teman atau lawan disebut juga dengan teknik...

a) Membuang bola

b) Mengontrol bola

c) Menendang bola

d) Menangkap bola

50. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas secara...

a) Bertahap

b) Cepat lelah

c) Sebentar-sebentar

d) Waktu lama