



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
MI ISLAMIAH KEDUNGJAMBU JAMBANGAN PARON NGAWI
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama :

Kelas : VI (enam)

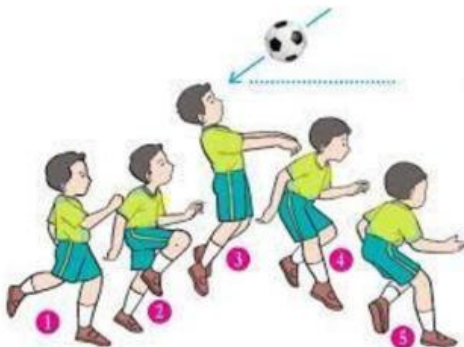
Hari/Tanggal : Jum'at, 04 Oktober 2024

Mata Pelajaran : PJOK

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Melompat termasuk gerak
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulatif
 - d. nonmanipulatif
2. Contoh gerak dasar nonlokomotor adalah
 - a. Melompat ban
 - b. Mengayun lengan
 - c. Lari melewati boks
 - d. berjalan
3. Gerak lokomotor mengandalkan
 - a. punggung
 - b. kaki
 - c. lengan
 - e. bahu
4. Gerak non lokomotor yang tidak dijumpai pada permainan bola basket adalah
 - a. berguling
 - b. berjalan
 - c. berlari
 - d. melompat
5. Mengayun tangan termasuk gerak dasar
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor

- c. manipulatif
 - d. semilokomotor
6. Gerak dasar yang tidak ditemukan dalam permainan sepak bola ialah
- a. memukul bola
 - b. menendang bola
 - c. menahan bola
 - d. menyundul bola
7. Berikut yang bukan merupakan permainan bola besar ialah
- a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. tenis meja
8. Gerak manipulatif pada gerakan servis atas ialah
- a. menangkap bola
 - b. menahan bola
 - c. memukul bola
 - d. melompat
9. Berjalan cepat dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas terdapat dalam variasi gerak untuk permainan
- a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. bola tangan



10. Pernyataan yang benar berdasarkan gambar tersebut adalah

- a. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulatif menahan bola
- b. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola
- c. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulatif menghentikan bola
- d. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Perkenaan bola dengan tangan untuk passing bawah adalah pada

- a. kepala tangan
- b. pergelangan tangan
- c. lengan bagian pangkal
- d. lengan antara siku dan pergelangan

12. Permainan bola voli terdiri atas ... tim

- a. satu
- b. dua
- c. tiga
- d. empat

13. Berikut bukan gerak dasar dalam permainan bola voli, yaitu,

- a. servis
- b. passing
- c. blocking
- d. menangkap bola



14. Gerakan tersebut termasuk gerak dasar dalam olahraga
- bola tangan
 - bola voli
 - bola basket
 - bola kasti
15. Gerak nonlokomotor saat melakukan gerak spesifik passing bawah ialah
- memukul bola
 - melompat
 - menekuk lutut
 - berjalan
16. Ubay dan teman-temannya sedang bermain bola besar. Ubay berlari beberapa meter, kemudian menembak bola ke ring sambil melompat. Pernyataan yang tepat berdasarkan ilustrasi tersebut ialah
- dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak manipulatif
 - dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak lokomotor
 - dalam aktivitas yang dilakukan Ubay terdapat kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif
 - Ubay dan teman-temannya sedang bermain voli
17. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket banyak melibatkan
- kaki
 - kepala
 - tangan
 - bahu

18. Gerak menangkap, kemudian melempar bola ke sasaran termasuk kombinasi gerak dasar

- a. lokomotor
- b. nonlokomotor
- c. manipulatif
- d. nonmanipulatif

19. Berikut yang **bukan** termasuk permainan bola kecil ialah

- a. bulu tangkis
- b. kasti
- c. rounders
- d. sepak bola

20. Jongkok termasuk gerak

- a. nonlokomotor
- b. lokomotor
- c. manipulatif
- d. dasar

21. Berikut yang **tidak** termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah

- a. melempar
- b. menendang
- c. menangkap
- d. memukul

22. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendarat ialah

- a. menangkap bola
- b. berjalan
- c. meluruskan lengan
- d. jongkok



23.

Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada

gerakan tersebut ialah

- a. mengayun lengan dan melempar bola
 - b. meliukkan badan dan mengayun lengan
 - c. mengayun lengan dan berlari
 - d. melempar bola dan berlari
24. Berlari menuju tiang hinggap dalam permainan kasti termasuk gerak
- a. diam di tempat
 - b. lokomotor
 - c. nonlokomotor
 - d. manipulatif
25. Memukul bola melambung dalam permainan rounders termasuk gerak
- a. diam di tempat
 - b. lokomotor
 - c. nonlokomotor
 - d. manipulatif
26. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang
- a. Berpindah tempat
 - b. Tidak berpindah tempat
 - c. Mengubah posisi tubuh
 - d. Menjaga keseimbangan tubuh
27. Manakah dari berikut ini yang **bukan** termasuk contoh gerakan lokomotor?
- a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Melompat
 - d. Berputar
28. Gerakan berlari termasuk gerakan lokomotor karena
- a. Tubuh tetap pada satu posisi
 - b. Kaki hanya mengangkat sedikit
 - c. Terjadi perpindahan tempat
 - d. Tubuh hanya berputar pada sumbunya

29. Tujuan utama melakukan gerakan lokomotor adalah
- a. Memperindah tubuh
 - b. Meningkatkan kekuatan otot
 - c. Memperbaiki postur tubuh
 - d. Membantu berpindah dari satu tempat ke tempat lain
30. Variasi gerakan lokomotor dapat dilakukan dengan cara
- a. Mengubah kecepatan
 - b. Mengubah arah
 - c. Menggabungkan dengan gerakan lain
 - d. Semua jawaban benar
31. Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang
- a. Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain
 - b. Tidak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain
 - c. Hanya dilakukan oleh atlet profesional
 - d. Hanya dilakukan oleh anak-anak
32. Contoh gerakan non-lokomotor adalah
- a. Berlari dan melompat
 - b. Mengayun dan memutar
 - c. Berjalan dan berenang
 - d. Menendang dan melempar
33. Tujuan melakukan gerakan non-lokomotor adalah
- a. Hanya untuk bersenang-senang
 - b. Meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh
 - c. Mempercepat lari
 - d. Membuat tubuh menjadi lebih tinggi
34. Gerakan non-lokomotor sering kita lakukan dalam aktivitas
- a. Bermain sepak bola
 - b. Menari dan senam
 - c. Bersepeda
 - d. Berenang
35. Manfaat melakukan gerakan non-lokomotor secara teratur adalah
- a. Membuat tubuh menjadi lebih lentur dan kuat
 - b. Meningkatkan kecepatan lari
 - c. Membuat tubuh menjadi lebih tinggi
 - d. Membuat tubuh menjadi lebih gemuk
36. Gerakan non-lokomotor dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, asalkan
- a. Ada teman bermain
 - b. Ada alat bantu
 - c. Ada ruang yang luas
 - d. Dilakukan dengan benar dan aman
37. Gerakan berpindah tempat dengan menggunakan kaki secara bergantian disebut
- a. Melompat
 - b. Berjalan
 - c. Merangkak
 - d. Berputar

38. Gerakan lokomotor yang dilakukan dengan cepat dan kedua kaki tidak menapak tanah secara bersamaan adalah
- a. Berjalan b. Berlari c. Melompat jauh d. Merayap
39. Manakah yang bukan termasuk contoh gerakan lokomotor?
- a. Berenang b. Berdiri c. Bersepeda d. Meluncur
40. Gerakan lokomotor yang sering dilakukan dalam permainan sepak bola adalah
- a. Berjalan b. Berlari c. Melompat d. Merangkak
41. Tujuan utama melakukan gerakan lokomotor adalah
- a. Memperindah tubuh b. Berpindah tempat c. Menghemat energi d. Memperlambat gerakan
42. Gerakan lokompat tinggi termasuk jenis gerakan lokomotor
- a. Sederhana b. Kompleks c. Lambat d. Cepat
43. Manfaat melakukan gerakan lokomotor secara teratur adalah
- a. Membuat tubuh lemas b. Meningkatkan kesehatan jantung
- c. Mengurangi nafsu makan d. Membuat tubuh kaku
44. Perhatikan gambar berikut!



- Gerakan pada gambar tersebut termasuk jenis gerakan lokomotor
- a. Berjalan b. Berlari c. Melompat d. Merangkak
45. Sebelum melakukan gerakan lokomotor, sebaiknya kita melakukan
- a. Peregangan b. Istirahat c. Makan d. Tidur
46. Gerakan lokomotor yang melibatkan kedua tangan dan kaki adalah
- a. Berjalan b. Berlari c. Merangkak d. Melompat
47. Gerakan melempar bola basket ke ring merupakan contoh dari gerak manipulatif jenis
- a. Menendang b. Menggiring c. Melempar d. Menangkap
48. Tujuan utama melakukan gerak manipulatif adalah
- a. Meningkatkan kekuatan otot b. Meningkatkan kelincahan
- c. Mengontrol dan menggunakan objek d. Meningkatkan keseimbangan

49. Manakah dari olahraga berikut yang TIDAK melibatkan gerakan manipulatif?

- a. Sepak bola b. Bulu tangkis c. Lari jarak pendek d. Basket

50. Gerakan memukul bola kasti dengan menggunakan tongkat termasuk jenis gerak manipulatif

- a. Menangkap b. Memukul c. Menggiring d. Menendang