



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

Hari, Tanggal : Jumat, 6 Desember 2024	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 90 menit	Kelas : VI

I. Kerjakan soal berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang benar!

- Doni bersiap melakukan gerakan melempar bola. Sikap tangan yang benar saat memegang bola adalah...
 - menggengam
 - mengepal
 - menekuk keatas
 - membentuk mangkuk besar
- Gerakan berjalan cepat sambil memantulkan bola dengan tujuan menguasai bola dala permainan bola basket disebut. . .
 - passing
 - dribbling
 - shooting
 - catching
- Gerakan tangan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah....
 - mendorong bola kedepan atas
 - mendorong bola kedepan bawah
 - memutar bola kedepan atas
 - mengayun bola kedepan atas
- Posisi awal kaki yang pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah ...
 - melangkah depan belakang
 - menyilang menyamping
 - melangkah ke samping
 - menyilang di depan
- Tehnik passing atas dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang setinggi di atas ...
 - kepala
 - paha
 - lutut
 - net
- Betuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah ...
 - parabola
 - diagonal
 - datar
 - net
- Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak tehnik dasar servis adalah ke atas ...
 - agak ke depan
 - agak ke belakang
 - ke samping
 - agak lurus
- Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah...
 - rapat dan lurus
 - rapat dan ditekuk
 - dibuka dan lurus
 - disilangkan dan lurus

9. Dalam permainan voli, gerakan memukul bola dengan tangan bergandengan satu sama lain dengan ayunan dari bawah ke atas disebut passing . . .
- a. atas b. bawah c. samping kiri d. samping kanan
10. Jumlah pemain satu tim bola voli adalah
- a. 4 b. 5 c. 6 d. 7
11. Anggota tubuh yang sering digunakan pada permainan bola voli yaitu . . .
- a. kepala b. tangan c. kaki d. jari tangan
12. Pengertian servis pada permainan bola voli adalah . . .
- a. pukulan keras b. pukulan pertama c. umpan bawah d. umpan atas
13. Memukul bola merupakan salah satu gerak dasar yang harus dikuasai dalam olahraga....
- a. sepak bola b. bola voli c. renang d. bola basket
14. Variasi langkah kaki dan melompat dengan kombinasi melempar/mendorong bola dilakukan saat
- b. menerima bola c. mengumpan bola
- c. menggiring bola d. memasukkan bola ke ring keranjang
15. Kombinasi gerakan dasar langkah kaki dan memukul bola dengan alat terdapat pada permainan
- a. sepak bola b. tenis meja c. badminton d. bola voli
16. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan oleh tim pemukul dalam permainan kasti adalah
- a. berlari zig zag b. melompat c. membungkuk d. menangkap bola
17. Variasi melempar bola ke atas dilanjutkan memukul bola ke meja lawan pada permainan tenis meja disebut pukulan
- a. smesh b. servis c. forehand d. backhand
18. Variasi dan kombinasi langkah kaki dengan pukulan pelan yang diarahkan dekat dengan net di daerah lapangan lawan disebut dengan pukulan . . .
- a. smesh b. servis c. netting d. dropshot
19. Gerak manipulatif yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan suatu objek ke tujuan disebut ...
- a. menangkap b. melempar c. memukul d. menggiring

20. Gerakan melempar bola dengan posisi awal badan berdiri menyamping merupakan gerakan melempar bola
- a. menyamping b. melambung c. mendatar d. menggelinding
21. Arah pandangan saat akan memukul bola adalah ke arah...
- a. depan b. pelembar c. atas d. datangnya bola
22. Posisi badan saat menangkap bola lambung adalah....
- a. membungkuk b. tegak c. miring d. serong
23. Latihan kombinasi melempar dan menangkap bola dapat dilakukan sendirian yaitu dengan melempar bola ke ...
- a. dinding b. sasaran bergerak c. pemukul d. penjaga
24. Kombinasi gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan secara berpasangan ,latihan tersebut berguna untuk bermain kasti yaitu saat menjadi tim...
- a. penjaga b. pemukul c. cadangan d. penyerang
25. Tujuan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan tangkisan adalah
- a. pamer gerakan b. menyerang c. membela diri d. memperindah gerakan
26. Tujuan gerakan langkah ke depan dilanjutkan pukulan lurus adalah untuk melakukan ...
- a. hindaran b. serangan c. tipuan d. tangkisan
27. Bagian anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan variasi dan kombinasi pukulan lurus dan samping adalah ...
- a. kaki b. dada c. tangan d. bahu
28. Pesilat akan melakukan tendangan lebih bertenaga saat melakukan variasi dan kombinasi gerak dengan ...
- a. memutar b. melompat c. berjalan d. berlari
29. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali semula disebut ...
- a. pukulan b. tendangan c. tangkisan d. elakan
30. Teknik tangkisan yang tepat untuk melindungi kepala dari serangan lawan adalah tangkisan ...
- a. atas b. dalam c. luar d. samping

31. Pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat disebut ...
- a. menghindari b. menyerang c. tangkis d. mengelak
32. Gerakan jongkok berdiri dalam istilah olahraga disebut ...
- a. long jump b. squat jump c. high jump d. jumping
33. Berikut contoh aktivitas melatih kekuatan otot lengan adalah ...
- a. push up dan gerobak dorong c. split dan push up
- b. push up dan lari jarak jauh d. naik turun tangga dan split
34. Gerakan yang tidak bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki adalah ...
- a. lompat katak b. menahan siku tangan c. naik turun tangga d. squat jump
35. Saat melakukan sit up, tangan diletakkan di kepala pada bagian ...
- a. belakang b. atas c. bawah d. samping
36. Tujuan melakukan lompatan tanpa awalan adalah untuk meningkatkan ...
- a. daya ledak b. kekuatan c. kecepatan d. kelincihan
37. Cek denyut nadi dapat dilakukan dengan menempelkan tangan di bagian
- a. perut b. kaki c. leher d. kepala
38. gerakan membungkuk-bungkukkan badan dapat melatih ... otot pinggang.
- a. kelenturan b. kekuatan c. keterampilan d. kelincihan
39. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu ...
- a. gerobak dorong b. loncat-loncat c. lari jarak jauh d. berjalan-jalan
40. Berikut bentuk latihan yang bertujuan melatih daya tahan tubuh adalah ...
- a. push up b. back up c. squat jump d. lari 1.000 meter
41. Denyut nadi akan berdetak lebih cepat setelah melakukan ...
- a. makan b. olah raga c. minum d. mandi
42. Lompat kangkang, head stand dan guling lenting termasuk dalam latihan senam...
- a. lantai b. massal c. irama d. si buyung
43. Berdiri pada kepala (*head stand*) terutama berguna untuk melatih ... tubuh.
- a. daya tubuh b. keseimbangan c. kekuatan d. kelenturan

44. Gerakan berguling dapat melatih kelenturan otot....
- a. kaki dan tangan b. bahu dan punggung c. paha dan pinggul d. perut dan pinggang
45. Latihan lompat jongkok dapat menggunakan alat berupa
- a. bambu atau tali b. kardus c. peti lompat d. punggung teman
46. Latihan jasmani secara teratur dapat membakar
- a. kulit b. kalori c. cairan d. daging
47. Olah raga senam baik dilakukan pada waktu hari.
- a. siang b. pagi c. sore d. malam
48. Gerakan meroda bertumpu pada ...
- a. kepala b. kedua kaki c. kedua tangan d. kedua dagu
49. Sikat membentuk huruf “ T ” melatih . . . badan.
- a. kekuatan b. keseimbangan c. kecepatan d. kelenturan
50. Gerakan berputar menyerupai baling-baling disebut....
- a. meroda b. meroket c. roll depan d. roll belakang