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

SUMATIF AKHIIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

Hari, Tanggal : Jumat, 6 Desember 2024	**NamaPeserta :**
Mata Pelajaran : PJOK	**NomorPeserta :**
Alokasi Waktu : 90 menit	**Kelas : VI**

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

1. Doni bersiap melakukan gerakan melempar bola. Sikap tangan yang benar saat memegang bola adalah…

   a. menggengam
   b. mengepal
   c. menekuk keatas
   d. membentuk mangkuk besar

2. Gerakan berjalan cepat sambil memantulkan bola dengan tujuan menguasai bola dala permainan bola basket disebut. . .

   a. passing b. dribbling c. shooting d. catching

3. Gerakan tangan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah….

   a. mendorong bola kedepan atas
   b. mendorong bola kedepan bawah
   c. memutar bola kedepan atas
   d. mengayun bola kedepan atas

4. Posisi awal kaki yang pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah …

   a. melangkah depan belakang
   b. menyilang menyamping
   c. melangkah ke samping
   d. menyilang di depan

5. Tehnik passing atas dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang setinggi di atas …

   a. kepala b. paha c. lutut d. net

6. Betuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah …

   a. parabola b. diagonal c. datar d. net

7. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak tehnik dasar servis adalah ke atas …

   a. agak ke depan b. agak ke belakang c. ke samping d. agak lurus

8. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah…

   a. rapat dan lurus b. rapat dan ditekuk c. dibuka dan lurus d.disilangkan dan lurus

LIVEWORKSHEETS

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. batminton 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 permaina 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

LIVEWORKSHEETS

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. pelempar 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

LIVEWORKSHEETS

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. kelincahan

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. kelentruran b. kekuatan c. keterampilan d. kelincahan

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS