

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mapel : PJOK
Kelas : VI (Enam)

Hari /Tanggal : Sabtu, 7 Desember 2024
Waktu : 10.00 – 11.15

I. 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.



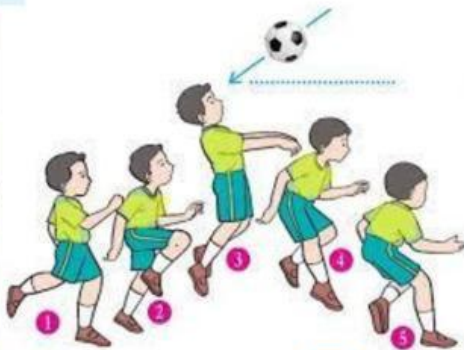
b.



c.



8. Gerak manipulatif pada gerakan servis atas ialah
- menangkap bola
 - menahan bola
 - memukul bola
 - melompat
9. Berjalan cepat dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas terdapat dalam variasi gerak untuk permainan
- bola voli
 - bola basket
 - sepak bola
 - bola tangan



10. Pernyataan yang benar berdasarkan gambar tersebut adalah
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulatif menahan bola
 - dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola

- c. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulative menghentikan bola
- d. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Berikut yang bukan termasuk permainan bola kecil ialah

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

12. Alat untuk bermain kasti adalah

- a. tongkat pemukul
- b. bola sepak
- c. raket
- d. bet

13. Gerak dasar yang tidak terdapat dalam permainan kasti adalah

- a. melempar bola
- b. berlari
- c. memukul bola
- d. menendang

14. Jongkok termasuk gerak

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

15. Tangan yang digunakan untuk memegang alat pemukul saat melakukan latihan memukul bola dilanjutkan dengan berlari adalah

- a. tangan kiri
- b. tangan kanan
- c. kedua tangan
- d. tangan terkuat

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

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

17. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendarat ialah

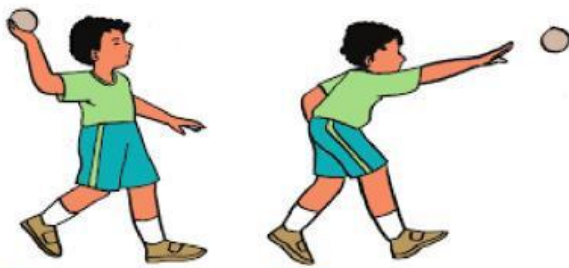
- a. menangkap bola
- b. berjalan
- c. meluruskan lengan
- d. jongkok

18. Saat berjalan maju dan mundur dengan menangkap bola, kedua lengan diluruskan ke

- a. atas setinggi kepala
- b. depan setinggi bahu
- c. bawah setinggi lutut
- d. bawah setinggi pinggang

19. Saat melempar bola mendarat, ayunan lengan harus sejajar dengan

- a. kepala
- b. bahu
- c. pinggang
- d. perut



20.

gerakan tersebut ialah

- a. mengayun lengan dan melempar bola
- b. meliukkan badandan mengayun lengan
- c. mengayun lengan dan berlari
- d. melempar bola dan berlari

Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada

21. Berikut yang bukan gerak dasar dalam olahraga ialah

- a. jalan
- b. lari
- c. berguling
- d. lompat

22. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar dan lompat disebut cabang olahraga

- a. atletik
- b. marathon
- c. senam
- d. akuatik

23. Lompat merupakan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik, yaitu

- a. lempar lembing
- b. lompat jauh
- c. lompat ban
- d. lari estafet

24. Perbedaan jalan dan lari terletak pada

- a. kelincahannya
- b. kecepatannya
- c. keseimbangannya
- d. sikap tangannya

25. Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan

- a. tangan
- b. lompat
- c. jalan
- d. kaki

26. Permainan tradisional yang didalamnya terdapat gerak dasar melempar ialah

- a. boi-boinan
- b. gobak sodor
- c. engklek
- d. egrang

27. Lompat jauh dilakukan dengan tolakan

- a. tangan terkuat
- b. kedua tangan
- c. kaki terkuat
- d. kedua kaki

28. Dalam gerak dasar lompat, pendaratan dilakukan dengan menggunakan

- a. dua kaki
- b. satu kaki
- c. kaki terkuat
- d. dua tangan

29. Agar hasil lemparan jauh, ketika akan melempar lengan kanan diayunkan ke belakang, lalu ke depan dengan

- a. lemah
- b. kuat
- c. relaks
- d. cepat

30. Aktifitas melempar bola kasti sikap menyamping arah lemparan dapat melatih kekuatan

- a. tungkai
- b. leher
- c. tangan
- d. kaki

31. Gerak lokomotor dalam pencak silat ialah

- a. gerak langkah
- b. sikap kuda-kuda
- c. tangkisan
- d. pukulan

32. Gerak langkah yang dilakukan dengan cara mengangkat atau memindahkan kaki ke segala arah disebut

- a. geseran
- b. angkatan
- c. lompatan
- d. ingsutan

33. Sikap kuda-kuda berguna untuk memperkuat otot

- a. tangan
- b. kaki
- c. punggung
- d. pinggang

34. Saat melakukan sikap kuda-kuda tengah, posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut

- a. 25 derajat
- b. 30 derajat
- c. 40 derajat
- d. 45 derajat

35. Komponen penyerangan saat melakukan tendangan adalah

- a. tangan
- b. lengan
- c. tungkai
- d. siku

36. Teknik belaian yang dilakukan dengan mengadakan kontak fisik secara langsung disebut

- a. tangkisan
- b. pukulan
- c. elakan
- d. hindaran

37. Serangan ke arah bawah dapat ditangkis dengan

- a. siku
- b. kepala
- c. lengan
- d. kaki

38. Bentuk pola langkah dasar pencak silat meliputi arah mata angin.

- a. enam
- b. tujuh
- c. delapan
- d. sembilan

39. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan disebut

- a. sarana
- b. sasaran
- c. komponen
- d. perantara

40. Tangkisan atas berfungsi menahan serangan yang datang dari arah

- a. bawah
- b. tengah
- c. atas
- d. luar

41. Agar dapat beraktivitas dengan optimal, seseorang harus memiliki tubuh yang

- a. lemas
- b. lemah
- c. bugar
- d. lentur

42. Berikut yang tidak termasuk unsur atau komponen kebugaran jasmani adalah

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. kelenturan
- d. daya konsentrasi

43. Waktu tidur untuk anak usia 12 tahun ialah ... jam.

- a. 14
- b. 12
- c. 10
- d. 8



44.

Kegiatan yang dilakukan sesuai gambar di samping disebut

....

- a. push up
- b. pull up
- c. sit up
- d. mang up

45. Tumpuan saat melakukan *push up* adalah

- a. lutut
- b. perut
- c. telapak kaki dan jari tangan
- d. telapak tangan dan jari kaki

46. Saat melakukan push up, arah pandangan ke

- a. depan
- b. bawah
- c. samping kanan
- d. samping kiri



47.

Gerakan sesuai gambar tersebut adalah

- a. sit up
- b. jogging
- c. push up
- d. lari cepat

48. Sikap awal melakukan latihan mencium lutut ialah

- a. duduk selonjor
- b. duduk bersila
- c. jongkok
- d. berdiri tegak

49. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu adalah

- a. tes sit up

- b. tes push up
- c. tes lari cepat
- d. tes duduk dan jangkau

50. Kelenturan tungkai dapat diukur dengan tes

- a. push up
- b. jalan cepat
- c. lari cepat
- d. duduk dan jangkau