

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mapel : PJOK
Kelas : VI (Enam)

Hari /Tanggal : Jum'at, 28 November 2025
Waktu : 09.30 – 11.00

A. Pilihan Ganda

Pilih satu jawaban yang paling tepat.

- Gerak dasar yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat dari satu titik ke titik lainnya disebut gerak
 - Manipulatif
 - Nonlokomotor
 - Lokomotor
 - Kombinasi
- Contoh gerak nonlokomotor yang paling tepat dalam aktivitas senam pemanasan adalah
 - Berlari mengelilingi lapangan
 - Memutar dan mengayun kedua tangan
 - Melompat dengan kedua kaki
 - Menggiring bola ke depan
- Aktivitas menangkap bola, memukul shuttlecock, dan menendang bola termasuk ke dalam pola gerak dasar
 - Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Manipulatif
 - Kombinasi
- Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak lokomotor yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah

- 
- a. Berlari
 - b. Melompat
 - c. Berjalan biasa
 - d. Langkah samping
5. Saat melakukan gerakan membungkuk untuk mengambil benda yang jatuh, otot yang mengalami peregangan adalah otot bagian
- a. Dada
 - b. Lengan
 - c. Punggung dan paha belakang
 - d. Betis
6. Gerakan melambungkan bola ke atas dan kemudian menangkapnya kembali merupakan contoh gerak manipulatif yang melatih koordinasi antara
- a. Kaki dan lutut
 - b. Mata dan tangan
 - c. Punggung dan perut
 - d. Bahu dan leher
7. Tujuan utama dari gerakan menggiring bola (dribbling) dalam permainan bola tangan adalah
- a. Mempercepat servis
 - b. Membawa bola mendekati gawang lawan
 - c. Menghalangi pergerakan lawan
 - d. Melakukan tembakan jarak jauh
8. Pola lemparan bola tangan yang dilakukan dengan posisi bola berada di atas bahu dan diayunkan lurus ke depan adalah lemparan
- a. Bawah
 - b. Samping
 - c. Atas (overhand)
 - d. Melambung
9. Seorang pemain bola tangan harus berada di luar area 6 meter ketika melakukan tembakan ke gawang. Area ini adalah batas pertahanan bagi
- a. Penyerang
 - b. Wasit
 - c. Penjaga gawang
 - d. Pelatih
10. Teknik menangkap bola dalam permainan bola tangan yang paling sering digunakan untuk bola yang datang setinggi dada atau kepala adalah dengan menggunakan kedua tangan dan
- a. Jari-jari terbuka rapat
 - b. Telapak tangan menghadap ke depan
 - c. Satu tangan di atas, satu tangan di bawah
 - d. Kedua telapak tangan dirapatkan

11. Pindahnya bola dari satu pemain ke pemain lain dalam upaya penyerangan disebut
 - a. Tembakkan
 - b. Dribbling
 - c. Passing
 - d. Catching
12. Teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola dilambungkan sendiri dan memukulnya di atas kepala melewati net ke area lawan disebut
 - a. Passing bawah
 - b. Blocking
 - c. Smash
 - d. Servis
13. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah dalam bola voli adalah
 - a. Ditekuk 90 derajat
 - b. Salah satu tangan lurus
 - c. Kedua lengan lurus dan dirapatkan
 - d. Kedua lengan diayunkan ke samping



14. Teknik dasar bola voli yang ditunjukkan oleh gambar tersebut adalah
 - a. Servis bawah
 - b. Passing bawah
 - c. Passing atas
 - d. Blocking
15. Bagian tangan yang paling dominan digunakan untuk melakukan passing atas dalam bola voli adalah
 - a. Telapak tangan penuh
 - b. Jari-jari tangan
 - c. Kepalan tangan
 - d. Pergelangan tangan
16. Gerak dasar lokomotor yang paling dominan digunakan oleh pemain voli untuk berpindah posisi mendekati arah datangnya bola adalah
 - a. Melompat
 - b. Berjalan dan berlari kecil
 - c. Berdiri tegak
 - d. Berjongkok

17. Servis yang dilakukan dengan cara memukul bola menggunakan kepalan tangan dari samping setinggi pinggang disebut servis
- Atas
 - Loncat
 - Bawah
 - Smash
18. Sikap dasar dalam pencak silat yang berfungsi sebagai tumpuan untuk melakukan serangan maupun belaan adalah
- Sikap pasang
 - Sikap kuda-kuda
 - Sikap hormat
 - Sikap tegak
19. . Sikap kuda-kuda yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah kuda-kuda
- Depan
 - Belakang
 - Samping
 - Tengah



20. Sesuai gambar di samping merupakan teknik bela diri pencak silat yang berupa upaya memindahkan sasaran dari arah serangan, agar tidak terkena lawan, disebut
- Tangkisan
 - Pukulan
 - Tendangan
 - Elakan/hindaran
21. Gerak dasar nonlokomotor yang terdapat dalam teknik tangkisan atas pada pencak silat adalah
- Berjalan dan melangkah
 - Melompat ke samping
 - Memutar dan mengayunkan lengan
 - Menggeser kaki
22. Teknik pukulan lurus yang dilakukan dengan posisi tangan mengepal dan lintasan pukulan sejajar dengan bahu menuju ke depan dinamakan
- Pukulan samping
 - Pukulan bandul
 - Pukulan depan/lurus
 - Pukulan melingkar

- 
23. Kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif ditunjukkan oleh aktivitas
- Berdiri tegak dan mengayun lengan
 - Berlari sambil menggiring bola
 - Memutar pinggul dan membungkuk
 - Berjongkok dan berdiri
24. Dalam permainan lapangan tradisional seperti "Gobak Sodor", gerak dasar yang paling dominan digunakan untuk menghindari lawan adalah
- Manipulatif (melempar)
 - Nonlokomotor (membungkuk)
 - Lokomotor (berlari dan melangkah)
 - Nonlokomotor (memutar)
25. Apabila sebuah benda yang bergerak (seperti bola) dihentikan atau dikuasai, maka gerak manipulatif yang dilakukan adalah
- Melempar
 - Memukul
 - Menangkap/mengontrol
 - Menyepak
26. Berikut ini adalah contoh gerak lokomotor, kecuali
- Melompat
 - Merayap
 - Berjalan
 - Membungkuk (Nonlokomotor)
27. Gerakan mengayunkan kaki untuk mengambil awalan servis pada bola voli merupakan perpaduan gerak
- Lokomotor dan Manipulatif
 - Nonlokomotor dan Manipulatif
 - Lokomotor dan Nonlokomotor
 - Nonlokomotor saja
28. Dalam bola tangan, seorang pemain dilarang memegang bola lebih dari ... sebelum melakukan passing atau menembak.
- 1 detik
 - 2 detik
 - 3 detik
 - 5 detik
29. Sikap tubuh yang benar saat melakukan tangkisan dari samping luar pada pencak silat adalah badan
- Dicondongkan ke depan
 - Tegak lurus dan seimbang
 - Memutar 45 derajat ke belakang
 - Miring ke arah tangkisan



30. Gerakan smash dalam bola voli didominasi oleh kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor, yaitu
- Berlari dan mengayun
 - Melompat dan memukul
 - Berjalan dan menangkap
 - Menggiring dan menendang

B. Pilihan Ganda Kompleks

Pilih dua jawaban yang benar untuk setiap soal.



31. Gerak dasar yang terlibat saat seorang pemain melakukan blok (bendungan) dalam permainan bola voli adalah
- Gerak Locomotor (melangkah mendekati net)
 - Gerak Manipulatif (memukul bola)
 - Gerak Nonlokomotor (melompat dan meluruskan tangan)
 - Gerak Manipulatif (menggiring bola)
32. Berikut adalah contoh dari pola gerak dasar Manipulatif dalam olahraga
- Menendang bola ke gawang
 - Berjalan cepat
 - Memutar pinggul
 - Menangkap bola dari pantulan
33. Ciri-ciri utama dari sikap kuda-kuda yang baik dan benar dalam pencak silat adalah
- Kaki lurus dan kaku
 - Badan tegak dan berat badan tertumpu pada kaki
 - Pandangan mata fokus ke depan
 - Salah satu kaki diangkat
34. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan passing dalam bola tangan adalah

- a. Lari sekencang-kencangnya
 - b. Target sasaran passing yang tepat
 - c. Kekuatan lemparan harus sesuai jarak
 - d. Fokus pada gawang lawan
35. Kombinasi gerak yang membentuk teknik pukulan lurus dalam pencak silat adalah
- a. Gerak Nonlokomotor (memutar pinggang)
 - b. Gerak Lokomotor (berlari kecil)
 - c. Gerak Nonlokomotor (mengayunkan lengan ke depan)
 - d. Gerak Manipulatif (menangkap)

C. Benar/Salah

Tentukan apakah setiap pernyataan di bawah ini Benar (B) atau Salah (S).

36. Pernyataan 1: Gerakan meliukkan badan saat menghindari pukulan lawan termasuk pola gerak nonlokomotor.
Pernyataan 2: Teknik smash dalam bola voli adalah upaya memukul bola sekeras-kerasnya agar jatuh di area lawan tanpa melompat.
37. Pernyataan 1: Pemain bola tangan diizinkan untuk melangkah sebanyak 4 kali setelah menerima bola dan sebelum menggiring atau passing.
Pernyataan 2: Tujuan utama dari sikap kuda-kuda adalah untuk menjaga keseimbangan dan pondasi tubuh.
38. Pernyataan 1: Gerak manipulatif selalu melibatkan penggunaan alat atau benda.
Pernyataan 2: Saat melakukan passing bawah bola voli, perkenaan bola yang paling tepat berada pada pergelangan tangan bagian atas.



39. Pernyataan 1: Aktivitas pada gambar adalah kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor.
Pernyataan 2: Dalam pencak silat, tangkisan luar adalah belaian yang dilakukan dari arah dalam ke luar badan.
40. Pernyataan 1: Gerakan menggiring bola dalam bola tangan harus dilakukan dengan memantulkan bola di atas pinggang.
Pernyataan 2: Gerakan berjalan cepat dan melompat adalah contoh gerak lokomotor.

D. Soal Uraian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas dan ringkas!

41. Jelaskan perbedaan pokok antara gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor! Berikan masing-masing 2 contoh dalam aktivitas permainan!
42. Sebutkan dan jelaskan secara singkat tiga teknik dasar memegang bola yang benar dalam permainan bola tangan!
43. Uraikan secara singkat langkah-langkah melakukan passing atas dalam permainan bola voli!



44. Jelaskan gerakan pada gambar di samping!
45. Sebutkan 3 jenis tangkisan dalam pencak silat dan sebutkan arah gerakannya!