# PENILAIAN AKHIR TAHUN
# MADRASAH IBTIDAIYAH HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

**DS. DEMPEL, KEC. GENENG, KAB. NGAWI**

**TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

| | |
|---|---|
| **Mata Pelajaran : PJOK** | **Hari/Tanggal :** |
| **Kelas : VI (Enam)** | **Waktu :** |
| **Nama :** | |

**Isilah jawaban yang tepat pada kotak jawaban yang telah disediakan dengan mengisi huruf A, B, C, atau D !**

1. Dibawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah…
a. Sepak bola
b. Bola basket
c. Kasti
d. Voli

2. Tendangan kearah gawang oleh pemain penyerang dalam sepak bola disebut…
a. Passing
b. Shooting
c. Corner kick
d. Throw in

3. Induk organisasi Sepak bola tingkat internasional adalah …
a. IVBF
b. IAAF
c. FIFA
d. FIG

4. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, kecuali …
a. Tenis meja
b. Badminton
c. Bola basket
d. Kasti

5. Hak memukul setiap pemain kasti adalah berapa kali …
a. 1 kali
b. 2 kali
c. 3 kali
d. 4 kali

6. Sikap atlet lari saat aba aba ya! adalah …
a. Condong ke depan
b. Tegak
c. Segera berlari
d. Condong kebelakang

7. Waktu normal permainan sepak bola adalah …

LIVEWORKSHEETS

a. 2 x 10 menit
b. 2 x 20 menit
c. 2 x 30 menit
d. 2 x 45 menit

8. Yang mendapat julukan sprinter adalah pelari …
a. Jarak jauh
b. Marathon
c. Jarak menengah
d. Jarak pendek 100 m

9. Di bawah ini jenis start dalam perlombaan lari, kecuali …
a. Start jongkok
b. Startberdiri
c. Start melayang
d. Start tidur

10. Berikut ini merupakan pelanggaran dalam permainan bola voli, kecuali …
a. Tangan menyentuh net
b. Kaki masuk ke lapangan lawan
c. Service menyentuh net
d. Kepala enyundul bola

11. Tolak peluru merupakan cabang olahraga …
a. Atletik
b. Beladiri
c. Permainan bola kecil
d. Permainan bola besar

12. Posisi jari-jari saat memegang peluru …
a. Menggenggam
b. Ditekuk
c. Terbuka
d. Merapat

13. Lompat jauh dilakukan di …
a. Bak mandi
b. Bak sampah
c. Bak lompat
d. Kolam renang

14. Gerakan melompat pada lompat jauh membutuhkan …
a. Kekuatan
b. Keseimbangan
c. Kecepatan
d. Kelentukan

15. Lari 100 m menggunakan teknik start …
a. Berdiri
b. Jongkok
c. Melayang
d. Tidur

LIVEWORKSHEETS

16. Lomba lari mengadu …
a. Kekuatan
b. Keseimbangan
c. Kecepatan
d. Kelentukan

17. Jumlah pemain kippers/kasti setiap regu adalah …
a. 9 orang
b. 11 orang
c. 12 orang
d. 15 orang

18. Berat peluru yunior putri dalam suatu perlombaan tolak peluru adalah …
a. 3 kg
b. 5 kg
c. 6 kg
d. 7 kg

19. Jumlah pemain pada bola voli tiap tim adalah …
a. 4 orang
b. 6 orang
c. 9 orang
d. 13 orang

20. Saat melakukan tolakan peluru posisi badan menghadap ke arah tolakan, berarti ia menggunakan …
a. Orthodox
b. O'brien
c. Walking in the air
d. jongkok

21. Jalan kepiting yaitu berjalan dengan … pada posisi terlentang.
a. Kaki
b. Tangan
c. Kaki dan tangan
d. Lutut

22. Gerakan sit-up terutama memperkuat otot …
a. Perut
b. Paha
c. Bahu
d. Leher

23. Gerakan untuk latihan atlet sprint dan bulu tangkis adalah …
a. Sit-up
b. Mendayung
c. Naik turun tangga
d. Jalan kepiting

24. Squat jump, push-up merupakan bentuk latihan …
a. Kekuatan
b. Keseimbangan
c. Kelentukan
d. Kelincahan

LIVEWORKSHEETS

25. Di bawah ini manfaat diadakan pemanasan, kecuali …
a. Menghindari cedera
b. Mengendorkan otot
c. Memperlancar peredaran darah
d. Meraih prestasi

26. Gerakan pull-up/ menggantung badan dan mengangkat badan, memperkuat otot …
a. Bahu
b. Perut
c. Paha
d. Leher

27. Posisi badan saat melakukan gerakan back-up …
a. Tengkurap
b. Jongkok
c. Tidur terlentang
d. Berdiri tegak

28. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali …
a. Sit-up
b. Pull-up
c. Back-up
d. Berdiri dengan satu kaki

29. Saat melakukan gerak sikap lilin , posisi kedua kaki …
a. Lurus keatas
b. Salah satu ditekuk
c. Ditekuk
d. Kesamping

30. Gerobak dorong yaitu berjalan dengan …
a. Lutut
b. Kaki
c. Tangan
d. Kepala

31. Gerakan mengangkat badan naik turun disebut …
a. Sit-up
b. Push-up
c. Sikap lilin
d. Sikap kapal terbang

32. Agar tidak terjadi cedera, sebelum olahraga didahului dengan …
a. Pemanasan
b. Penenangan
c. Pendinginan
d. Inti gerakan

33. Posisi awal gerakan sikap lilin adalah …
a. Tidur terlentang
b. Jongkok
c. Duduk

LIVEWORKSHEETS

d. Berdiri

34. Untuk melindungi kaki, saat berolahraga hendaknya memakai …
a. Topi
b. Kacamata
c. Sepatu
d. Kaos kaki

35. Gerakan duduk membentuk huruf V, sikap lilin, merupakan latihan …
a. Ketangkasan
b. Keindahan
c. Keseimbangan
d. Kelentukan

36. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah ....
a. palang
b. tembok
c. meja

37. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.
a. saat
b. sebelum
c. sesudah

38. Merambat di palang dilakukan untuk melatih ....
a. otot dada
b. otot bahu
c. otot kaki

39. Gerakan back up dilakukan untuk melatih ....
a. otot dada
b. otot punggung
c. otot kaki

40. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.
a. kekuatan
b. kesehatan
c. kelentukan

LIVEWORKSHEETS