



PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Oktober 2022
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

- Berikut yg bukan gerak dasar dalam olahraga yaitu
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif
- Gerakan menolakkan tubuh dengan satu kaki disebut ...
a.berjalan b.berlari c.melompat d.mengayun
- Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut.....
a.menangkap b.melempar c.memukul d.menangkis
- Gerak manipulative dalam permainan bola voli adalah.....
a.menendang bola b.menangkap bola c.memukul bola d.melempar bola
- Gerakan passing atas permainan voli,posisi jari tangan berada di
a.atas kepala b.kedua lutut c.dada d.pinggul
- Selain melatih kekuatan otot kaki,lompat tali juga melatih.....
a.konsentrasi b.keseimbangan c.kecepatan d.kecerdasan
- Berikut bukan permainan bola besar, yaitu.....
a.sepak bola b.kasti c.voli d.basket
- Permainan bola besar yg dimainkan dengan cara dilempar adalah.....
a.sepak bola b.bola basket c.bola voli d.kasti
- Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan adalah....
a.kelenturan b.kekuatan c.kelincahan d.daya tahan
- Gerakan membungkuk untuk melatih otot....
a.bahu b.pinggang c.tangan d.kaki
- Gerak nonlokomotor dalam permainan bola kecil adalah.....
a.berjalan b.melompat c.lari d.memutar badan
- Arah pandangan saat menangkap bola adalah....
a.tiang hinggap b.arah lawan c.pelambung d.datangnya bola
- Mengayun lengan merupakan contoh gerak....
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.senam
- Berikut yg bukan termasuk gerak dasar permainan bola kecil adalah.....
a.menendang bola b.menangkap bola c.melempar bola d.memukul bola
- Arah pandangan saat menahan bola ialah....
a.ke depan b.ke bawah c.datangnya bola d.arah lawan
- Menendang bola kearah gawang bertujuan untuk....
a.mengoper bola b.mencetak gol c.membuang bola d.membuang bola
- Mengoper bola dalam permainan sepak bola dilakukan dengan cara.....
a.menendang bola b. melempar bola c. memukul bola d. menahan bola
- Pukulan pertama kali untuk memulai permainan bola voli disebut....
a.smash blob c.drop shoot d.servis

19. Yang bukan termasuk bentuk latihan lari adalah....
 a. lari bolak balik b. lari cepat c. lari zig zag d. jalan cepat
20. Di bawah ini bukan termasuk permainan bola besar adalah....
 a. kasti b. sepak bola c. bola voli d. bola basket
21. Permainan bola voli dimainkan oleh....tim
 a. satu b. dua c. tiga d. empat
22. Pemisah antara kedua tim bola voli yg sedang bertanding dinamakan.....
 a. raket b. net c. kok d. bola
23. Untuk mencegah penularan covid 19 kita harus selalu memakai....
 a. kaos tangan b. masker c. kaos kaki d. topi
24. Apa yg harus kita lakukan ketika memasuki pintu gerbang sekolah....
 a. langsung masuk b. cuci tangan pakai sabun c. memarkir sepeda d. cuci muka
25. Untuk mencegah covid selain pakai masker dan cuci tangan kita juga harus membawa.....
 a. tas b. sarung tangan c. handsanitizer d. topi
26. Gerak lokomotor yg memerlukan kecepatan dan kekuatan otot kaki adalah.....
 a. berlari b. berjalan c. melompat d. melempar
27. Berikut yg bukan gerak dasar permainan bola voli adalah....
 a. servis b. passing c. blocking d. menendang bola
28. Permainan bola kecil yg tidak mengandung gerak melempar adalah.....
 a. kasti b. softball c. badminton d. rounders
29. Gerak manipulative pada gerakan servis adalah.....
 a. mengayun lengan b. berlari c. berjalan d. memukul bola
30. Gerak nonlokomotor saat melakukan smash adalah....
 a. melompat b. berjalan c. berlari d. mengayun
31. Bagian tubuh yg digunakan untuk melakukan gerakan memantulkan bola basket ialah....
 a. siku b. tangan c. kepala d. kaki
32. Ketrampilan menembak bola dalam permainan bola basket disebut.....
 a. passing b. blocking c. smash d. shooting
33. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan gerak.....
 a. berjalan b. berlari c. pemanasan d. nonlokomotor
34. Memukul bola sebaiknya menggunakan tangan.....
 a. kanan b. kiri c. kedua tangan d. terkuat
35. Agar kebugaran tubuh tetap terjaga maka latihan harus dilakukan secara.....
 a. mendadak b. lama c. teratur d. sekali
36. Dibawah ini yg termasuk vaksin covid 19 adalah....
 a. tt b. minikitis c. sinovac d. tbc
37. Tidur malam sebaiknya selama....jam
 a. 6 b. 7 c. 8 d. 9
38. Untuk menjaga kerapian baju seragam harus kita....
 a. setrika b. lipat c. jemur d. beri parfum
39. Jumlah pemain rounders dalam satu regu adalah....
 a. 9 orang b. 10 orang c. 11 orang d. 12 orang

40. Berlari menuju tiang hinggap dalam permainan kasti termasuk gerak...

- a.lokomotor b.nonlokomotor c.diam d.manipulativ