DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

NAMA :
NO :

PENILAIAN AKHIR TAHUN GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Desember 2022
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1.Berikut yg bukan gerak dasar dalam olahraga yaitu ….
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif

2.Gerakan menolakkan tubuh dengan satu kaki disebut …
a.berjalan b.berlari c.melompat d.mengayun

3.Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut…..
a.menangkap b.melempar c.memukul d.menangkis

4.Kondisi ketika kedua kaki tidak menapak di tanah saat berlari disebut ……
a.melayang b.menumpu c.melangkah d.melompat

5.Gerakan passing atas permainan voli,posisi jari tangan berada di …..
a.atas kepala b.kedua lutut c.dada d.pinggul

6.Selain melatih kekuatan otot kaki,lompat tali juga melatih……
a.konsentrasi b.keseimbangan c.kecepatan d.kecerdasan

7.Berikut bukan permainan bola besar, yaitu……..
a.sepak bola b.kasti c.voli d.basket

8.Permainan bola besar yg dimainkan dengan cara dilempar adalah…..
a.sepak bola b.bola basket c.bola voli d.kasti

9.Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan adalah….
a.kelenturan b.kekuatan c.kelincahan d.daya tahan

10.Gerakan membungkuk untuk melatih otot….
a.bahu b.pinggang c.tangan d.kaki

11.Melompat membutuhkan kekuatan otot ……
a.lengan b.kepala c.kaki d.bahu

12.Arah pandangan saat menangkap bola adalah…..
a.tiang hinggap b.arah lawan c.pelambung d.datangnya bola

13.Mendarat yg benar dalam lompat jauh dilakukan dengan….
a.tangan menopang badan b.menjatuhkan badan ke depan c.satu kaki d.kedua kaki

14.Berikut yg bukan termasuk gerak dasar permainan bola kecil adalah……
a.menendang bola b.menangkap bola c.melempar bola d.memukul bola

15.Arah pandangan saat menahan bola ialah…..
a.ke depan b.ke bawah c.datangnya bola d.arah lawan

16.Menendang bola kearah gawang bertujuan untuk…..
a.mengoper bola b.mencetak gol c.membuang bola d.membuang bola

17.Mengoper bola dalam permainan sepak bola dilakukan dengan cara…..
a.menendang bola b. melempar bola c. bola besar d. menahan bola

18.Jalan,lari dan lompat termasuk tehnik dasar olahraga....
a.atletik b.senam c. bola besar d. bola kecil

LIVEWORKSHEETS

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 voly d.bola basket

21.Gerakan melompat dilakukan dengan menolakkan…….ke tanah
a.kaki b.kepala c.tangan d.galah

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 mencagah covid selain pakai masker dan cuci tangan kita juga harus membawa…..
a.tas b.sarung tangan c.handsanitizer d.topi

26.Salah satu bentuk latihan gerak dasar jalan adalah…….
a.melompat berputar b.jalan berkelok c.lompat tali d.lempar tangkap

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.Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan otot…..
a.tangan b.lengan c.bahu d.kaki

30.Agar hasil lemparan jauh,ketika akan melempar lengan diayunkan dengan…..
a.lemah b.kuat c.relaks d.santai

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.smesh d.shoting

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.Perbedaan jalan dan lari terletak pada …..
a.keseimbangan b.kelincahannya c.kecepatannya d.sikap tangan

LIVEWORKSHEETS

40.Melompat sejauh-jauhnya merupakan tujuan dari…
a.lompat jauh b.lompat tinggi c.lompat galah d.lempar lembing

41.Istilah lain untuk dayatahan adalah……
a.strength b.flexibility c.endurance d.agility

42.Tubuh yang bugar artinya……..
a.tubuh yang kuat b.tubuh yg berenergi c.tubuh yg sehat dan segar d.yang lemah

43.Tumpuan saat melakukan push up adalah……
a.lutut b.perut c.telapak kaki dan jari kaki d.telapak tangan dan jari kaki

44.Agar dapat melakukan aktivitas secara optimal, kita harus memiliki tubuhyang ……
a.bugar b.tidak sehat c.lemah d.sakit-sakit an

45.Tes untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu adalah……
a.pengukuran sit up b.pengukuran push up c.lari cepat d.duduk berdiri

46.Kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi tubuh yg…….
a.sakit-sakit an b.malas-malas an c.tidak semangat d.sehat dan bugar

47.Pull up bertujuan mengukur kekuatan……
a.lengan b.lengan dan bahu c.pinggang d.kecepatan

48.Daya tahan jantung dan paru-paru seseorang meningkat pada usia…….
a.10-12 tahun b.10-15 tahun c.15-20 tahun d.20-30 tahun

49.Gerakan mencium lutu dilakukan dengan posisi…….
a.telentang b.tengkurap c.jongkok d.duduk

50.Muscular endurance merupakan istilah untuk…….
a.kekuatan otot b.daya tahan otot c.daya tahan tubuh d.daya tahan jantung

LIVEWORKSHEETS