

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :

NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari /Tanggal	:
Kelas	: 6 (enam)	Waktu	:

1. Bola voli termasuk dalam permainan olah raga

- a. Perorangan
- b. Beregu
- c. tunggal
- d. Ganda

2. Dasar-dasar dalam permainan bola voli adalah seperti di bawah ini, kecuali

- a. Pasing
- b. servis
- c. smes
- d. Menendang

3. Bola voli menggunakan ukuran bola

- a. Kecil
- b. Besar
- c. Sedang
- d. Bebas

4. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah

- a. 5 orang
- b. 6 orang
- c. 7 orang
- d. 8 orang

5. Sepak bola termasuk jenis olah raga

- a. Atletik
- b. Senam
- c. permainan bola besar
- d. permainan bola kecil

6. Lama pertandingan sepak bola adalah menit.

- a. 2 x 20
- b. 2 x 30
- c. 2 x 40
- d. 2 x 45

7. Permainan sepak bola dilakukan secara

- a. Beregu
- b. Perorangan
- c. tak terbatas
- d. tidak ada aturan

8. Permainan sepak bola dilakukan secara

- a. Beregu
- b. Perorangan
- c. tak terbatas
- d. tidak ada aturan

9. Negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarkan permainan sepak bola adalah....

- a. Inggris
- b. Jepang
- c. Meksiko
- d. Argentina

10. Negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarkan permainan sepak bola adalah

- a. Out
- b. Off side
- c. hans ball
- d. gol

11. Induk olah raga basket di Indonesia disebut

- a. PSSI
- b. PRSI
- c. PERBASI
- d. PBSI

12. Yang memimpin pertandingan bola basket di sebut

- a. linesman
- b. Juri
- c. scorer
- d. wasit

13. Membawa bola sambil mementul-mantulkan ke lantai disebut

- a. Passing
- b. Dribbling
- c. pivot
- d. Shooting

14. Jumlah pemain bola basket setiap regunya berjumlah

- a. 5 orang
- b. 6 orang
- c. 7 orang
- d. 8 orang

15. Lapangan rounders berbentuk

- a. persegi panjang
- b. kotak
- c. segi lima beraturan
- d. Bulat

16. Dalam permainan rounders, gerakan menangkap bola dilakukan dengan tiga cara, salah satunya menangkap bola mendatar. Posisi kedua tangan pada saat menangkap bola mendatar adalah...

- a. diletakkan di depan kaki
- b. disejajarkan dengan dada
- c. diluruskan ke atas
- d. diluruskan ke depan

17. Pemain penjaga di lapangan bertugas untuk menjaga base dan mematikan pelari sebelum sampai kepada base yang dituju disebut

- a. fielder
- b. pitcher
- c. umpire
- d. catcher

18. Jarak dari home base ke tempat pelempar dalam softball adalah m.

- a. 12,05
- b. 13,07
- c. 14,10
- d. 15,17

19. Seorang pitcher berdiri di atas

- a. field
- b. base
- c. bat room
- d. plate

20. Bagian dari kebugaran jasmani yang menentukan kemampuan otot untuk berkontraksi dan menahan beban tubuh adalah...

- a. kecepatan
- b. kelincahan
- c. kekuatan
- d. Kelentukan

21. Perhatikan gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani berikut!

- (1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu
- (2) Dorong kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari saling berkait
- (3) Dorong kedua tangan lurus ke atas dengan jari-jari saling berkait
- (4) Dorong kedua tangan lurus ke belakang dengan jari-jari saling berkait

Urutan gerakan peregangan otot lengan yang tepat terdapat pada angka...

- a. (1) - (3) - (2) - (4)
- b. (1) - (4) - (3) - (2)
- c. (1) - (2) - (3) - (4)
- d. (1) - (2) - (4) - (3)

22. Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang bertujuan untuk

- a. Membela diri
- b. Menyakiti lawan
- c. Menyerang lawan
- d. Menyelamatkan diri

23. Olahraga bela diri pencak silat berkaitan dengan aspek

- a. Moral
- b. Akhlak-kerohanian
- c. Mental
- d. Sosial

24. Satu di antara ciri umum olahraga pencak silat adalah

- a. Menggunakan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaan gerakanya
- b. Mencirikan khas budaya Indonesia
- c. Menggunakan senjata tertentu
- d. Membela harga diri

25. Variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat adalah, kecuali

- a. Serangan
- b. Tangkisan
- c. Bela-an
- d. Kuda-kuda

26. Gerak tubuh yang menyesuaikan dengan aspek irama adalah.....

- a. Wiraga
- b. Wirasa
- c. Wirahma
- d. Wirama

27. Bentuk dari gerakan kombinasi serangan dan tangkisan adalah....

- a. Memukul dan menendang
- b. Memukul dan memeluk
- c. Memukul dan menangkap
- d. Memukul dan menghindar

28. Manfaat pencak silat melalui permainan kupu-kupu terbang kian kemari adalah .

- a. Mengenal arah
- b. Mengenal serangan lawan
- c. Mengenal daerah
- d. Mengenal belaan

29. Tujuan permainan kereta dorong dalam olahraga pencak silat adalah

- a. Melatih ketahanan
- b. Melatih sikap kuda-kuda
- c. Melatih kekuatan
- d. Melatih keseimbangan

30. Tujuan permainan putri berhias dalam olahraga pencak silat adalah

- a. Melatih kebersamaan/kekompakan
- b. Melatih kelincahan
- c. Melatih koordinasi
- d. Melatih pukulan dan tangkisan