DOKUMEN NEGARA		NAMA :
SANGAT RAHASIA		NO :

PENILAIAN AKHIR TAHUN GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Mata Pelajaran : PJOK	**Hari / Tanggal : Desember 2023**
Kelas : VI (Enam)	**Waktu : 90 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.Melompat termasuk gerak …
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d. nonmanipulatif

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

4.Contoh gerak dasar nonlokomotor adalah ……
a.melompati ban b.berjalan c.mengayun lengan d.lari-lari

5.Gerak lokomotor yg tidak dijumpai dalam permainan basket adalah …..
a.berjalan b.berlari c.berguling d.melompat

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.Alat untuk bermain kasti ialah….
a.tongkat pemukul b.bola sepak c.raket d.bet

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.Jongkok termasuk gerak…..
a.lokomotor b.non lokomotor c.manipulatif d. nonmanipulatif

17.Posisi badan saat melempar bola adalah…..
a.telungkup b. duduk c. tegak d. membungkuk

LIVEWORKSHEETS

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

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.Jalan ditempat termasuk variasi gerak dasar……
a.jalan b.lari c.lompat d.lempar

22.Pemisah antara kedua tim bola voli yg sedang bertanding dinamakan.....
a.raket b.net c.kok d.bola

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

24.Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan….
a.tangan b.kakai c.bahu d.lengan

25.Lompat jauh dilakukan dengan tolakan…..
a.tangan terkuat b.kedua tangan c.kaki terkuat d.kedua kaki

26.Gerak lokomotor dalam pencak silat ialah…….
a.gerak langkah b.kuda-kuda c.tangkisan d.pukulan

27.Sikap kuda-kuda berguna untuk memperkuat otot….
a.tangan b.kaki c.punggung d.pinggang

28.Agar dapat beraktivitas dengan optimal ,seseorang harus memiliki tubuh yang…..
a.lemas b.lemah c.bugar d.lentur

29.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

30.Berikut yg tidak mempengaruhi kelincahan yaitu…..
a.keseimbangan b.kecepatan c.kelentukan d.daya tahan

II. Jawablah dengan jawaban yang benar !

31. Permainan bola voli game di angka…….

32, Push up untuk melatihkekuatan otot……

33. Berapa kali sehari sebaiknya kita gosok gigi……
.

34. Jalan,lari dan lompat termasuk kedalam olahraga…..

35. Berapa jam sebaiknya kita tidur di malam hari…….

III. Jawablah uraian dibawah ini !

36. Jelaskan pengertian gerak lokomotor !

37. Jelaskan pengertian gerak non lokomotor !

38. Sebutkan 3 jenis olahraga yg menggunakan bola!

39. Sebutka 3 perlengkapan untuk bermain voly !

40. Sebutkan 3 perlengkapan bermain badminton !

LIVEWORKSHEETS