YAYASAN ISLAM BABUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

Penilaian Akhir Semester Genap Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal :	**Nama Peserta :**
Mata Pelajaran : PJOK	**Nomor Peserta :**
Alokasi Waktu : 60 menit	**Kelas : VI (Enam)**

I. Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan membubuhkan tanda (X) pada pilihan jawaban yang tepat!

1. Induk organisasi bola voli nasional adalah ....
   a) PSIS
   b) PBVI
   c) IPSI
   d) PERBASI
2. Lama permainan sepak bola tiap babaknya adalah…
   a) 30 menit
   b) 35 menit
   c) 40 menit
   d) 45 menit
3. Orang yang bertugas menangkap bola dalam permainan rounders disebut…
   a) Pitcher
   b) Hitter
   c) Catcher
   d) Base
4. Gerak dasar nonlokomotor pada permainan rounders terjadi saat…
   a) Saat menangkap bola
   b) Berjalan ke arah datangnya bola
   c) Berlari ke arah datangnya bola
   d) Menunggu datangnya bola
5. Istilah lain dari lari pelan adalah…
   a) Jump

LIVEWORKSHEETS

b) Jalan cepat

c) Jogging

d) Sprint

6. Garis akhir yang ditempuh seorang pelari adalah…

a) Start

b) Base

c) Hong

d) Finis

7. Ketika berlari telapak kaki harus bertumpu pada tanah dan mengarah secara…

a) Menyilang

b) Masuk ke dalam

c) Mengarah keluar

d) Lurus

8. Sasaran pukulan depan adalah…

a) Kepala

b) Perut

c) Dada

d) Kaki

9. Gerak melakukan serangan dengan menggunakan tangan disebut…

a) Tendangan

b) Pukulan

c) Elakan

d) Tangkisan

10. Pencak silat merupakan jenis olahraga…

a) Atletik

b) Petmainan bola kecil

c) Permainan bola besar

d) Bela diri

11. Kuda-kuda dengan berat badan menumpu pada kedua kaki secara seimbang merupakan bentuk kuda-kuda…

LIVEWORKSHEETS

a) Depan

b) Belakang

c) Tengah

d) Silang

12. Bentuk serangan tangan pencak silat adlah…

a) Tendangan lurus

b) Tendangan sabit

c) Kelitan

d) Pukulan lurus

13. Gerakan berpindah tempat dalam pencak silat dengan cara menggeserkan kaki disebut…

a) Angkat

b) Loncat

c) Lompat

d) Geser

14. Daya tahan tubuh yang lemah karena…

a) Badan capek

b) Otot kaku

c) Peredaran darah lancar

d) Peredaran darah tidak lancar

15. Lompat tali dan lari mengelilingi lapangan merupakan bentuk latihan…

a) Kekuatan

b) Daya tahan

c) Keseimbangan

d) Kelenturan

16. Senam jongkok termasuk latihan…

a) Koordinasi

b) Kelenturan

c) Keseimbangan

d) Ketahana tubuh

17. Manfaat utama memiliki daya tahan tubuh yang baik adalah …

LIVEWORKSHEETS

a) Mampu berlari dengan cepat

b) Memiliki keseimbangan yang baik

c) Mampu berpindah tempat dengan cepat

d) Tidak mudah lelah

18. Aktivitas yang harus kita lakukan untuk menjaga kebugaran tubuh adalah…

a) Makan

b) Minum

c) Istirahat

d) Olahraga

19. Gerakan sit up merupakan bentuk latihan untuk melatih otot…

a) Perut

b) Lengan

c) Tungkai

d) Punggung

20. Pola gerak yang terkandung dalam gerakan melompati gelang-gelang adalah…

a) Mengayun dan mendarat

b) Berguling, keseimbangan, dan mendarat

c) Keseimbangan, berpindah, dan tolakan

d) Bergantung, mengayun, dan mendarat

21. Supaya mampu mendorong suatu beban yang berat, dibutuhkan latihan…

a) Daya tahan

b) Kekuatan otot

c) Kecepatan

d) Kelincahan

22. Otot yang dominan digunakan dalam sikap gantung tubuh, yaitu otot…

a) Kaki

b) Punggung

c) Pinggang

d) Lengan

23. Tumpuan dalam melakukan sikap lilin adalah…

LIVEWORKSHEETS

a) Kaki

b) Pundak

c) Tangan

d) Kepala

24. Sikap awal dalam melakukan sikap lilin adalah…

a) Tidur telentang

b) Berdiri tegak

c) Jongkok

d) Duduk

25. Berikut ini yang termasuk bentuk latihan daya tahan adalah…

a) Push up

b) Sit up

c) Lari santai 15 menit

d) Lari cepat 40 meter

26. Induk olahraga pencak silat di Indonesia adalah…

a) Perbasi

b) PSSI

c) PASI

d) IPSI

27. Pada sikap tegap keempat, kedua tangan disilangkan di depan…

a) Perut

b) Dada

c) Pinggang

d) Kepala

28. Langkah kaki pada lari cepat adalah…

a) Panjang

b) Lebar

c) Pendek

d) Sedang

29. Induk organisasi atletik Internasional adalah…

LIVEWORKSHEETS

a) PSSI

b) AFC

c) PERBASI

d) IAAF

30. Makin cepat seorang pelari, posisi badan harus makin…

a) Merunduk

b) Meliuk

c) Ditegakkan

d) Condongkan ke depan

31. Tujuan dari jalan cepat adalah…

a) Berjalan dengan secepat-cepatnya

b) Berlari cepat

c) Mendapatkan nilai

d) Mendapat ujian

32. Dalam permainan rounders sederhana dapat menggunakan jenis bola…

a) Tenis

b) Sepak

c) Basket

d) Voli

33. Rounders termasuk jenis olahraga…

a) Atletik

b) Senam

c) Bela diri

d) Permainan beregu

34. Ukuran lapangan bola voli adalah …

a) 9 x 12 m

b) 9 x 18 m

c) 6 x 12 m

d) 6 x 18 m

35. Menghindari lemparan merupakan salah satu teknik dalam permainan…

LIVEWORKSHEETS

a) Bola basket

b) Sepak bola

c) Bola voli

d) Rounders

36. Menendang bola dengan kaki bagian luar bertujuan untuk…

a) Umpan kiper

b) Umpan pendek

c) Operan jarak pendek

d) Operan jarak jauh

37. Alat yang digunakan untuk memukul bola dalam permainan rounders terbuat dari …

a) Aluminium

b) Besi

c) Kayu

d) Karet

38. Latihan peregangan dilakukan pada saat …

a) Latihan inti

b) Sebelum latihan

c) Setelah latihan

d) Sebelum dan sesudah latihan

39. Contoh gerakan yang mengandung pola gerak keseimbangan, berpindah, tolakan, dan mendarat adalah…

a) Loncat jongkok

b) Loncat kangkang

c) Bergantung di palang tunggal

d) Meniti di atas balok keseimbangan

40. Organisasi sepak bola Indonesia atau PSSI berdiri pada tahun…

a) 1920

b) 1925

c) 1930

d) 1940

LIVEWORKSHEETS

41. Guna menghasilkan bola menggelinding menyusur tanah perkenaan kaki pada bola berada tepat pada…

    a) Kura-kura kaki
    b) Kaki bagian dalam
    c) Kaki bagian luar
    d) Punggung kaki

42. Bola didorong dengan menggunakan jari-jari tangan adalah gerakan …

    a) Umpan bawah
    b) Umpan atas
    c) Smes
    d) Servis

43. Latihan kebugaran jasmani disebut juga…

    a) Latihan pemanasan
    b) Latihan inti
    c) Latihan daya tahan
    d) Latihan kekuatan

44. Lemparan bola melambung digunakan untuk…

    a) Mematikan lawan
    b) Mengoper bola jarak sedang
    c) Mengoper bola jarah jauh
    d) Mengoper bola jarak pendek

45. Teknik gerakan lari jarak menengah adalah…

    a) Langkah pendek dan cepat
    b) Langkah pendek dan sedikit pelan
    c) Langkah panjang dan cepat
    d) Langkah tidak terlalau panjang dan sedikit pelan

46. Mendorong benda membutuhkan kekuatan otot …

    a) Perut
    b) Lengan
    c) Tangan

LIVEWORKSHEETS

d) Leher

47. Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut adalah…

a) Push up

b) Pull up

c) Sit up

d) Lari cepat

48. Memegang raket denagn posisi miring seperti berjabat tangan merupakan teknik pegangan…

a) Dropshot

b) Backhand

c) Smes

d) Forehand

49. Menerima bola dari teman atau lawan disebut juga dengan teknik…

a) Membuang bola

b) Mengontrol bola

c) Menendang bola

d) Menangkap bola

50. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas secara…

a) Bertahap

b) Cepat lelah

c) Sebentar-sebentar

d) Waktu lama

LIVEWORKSHEETS