



**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MI ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
JAMBANGAN PARON NGAWI
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Nama :

Kelas : VI (enam)

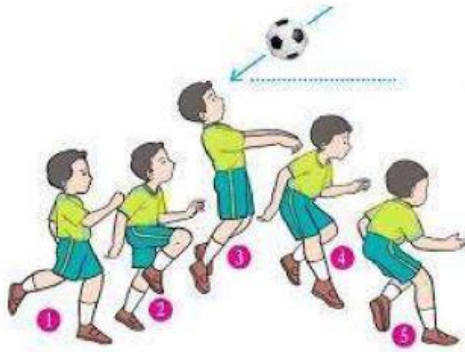
Hari/Tanggal : Sabtu, 09 Desember 2023

Mata Pelajaran : PJOK

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Melompat termasuk gerak
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulatif
 - d. nonmanipulatif
2. Contoh gerak dasar nonlokomotor adalah
 - a. Melompat ban
 - b. Mengayun lengan
 - c. Lari melewati boks
 - d. berjalan
3. Gerak lokomotor mengandalkan
 - a. punggung
 - b. kaki
 - c. lengan
 - e. bahu
4. Gerak non lokomotor yang tidak dijumpai pada permainan bola basket adalah
 - a. berguling
 - b. berjalan
 - c. berlari
 - d. melompat
5. Mengayun tangan termasuk gerak dasar
 - a. lokomotor

- b. nonlokomotor
 - c. manipulatif
 - d. semilokomotor
6. Gerak dasar yang tidak ditemukan dalam permainan sepak bola ialah
- a. memukul bola
 - b. menendang bola
 - c. menahan bola
 - d. menyundul bola
7. Berikut yang bukan merupakan permainan bola besar ialah
- a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. tenis meja
8. Gerak manipulatif pada gerakan servis atas ialah
- a. menangkap bola
 - b. menahan bola
 - c. memukul bola
 - d. melompat
9. Berjalan cepat dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas terdapat dalam variasi gerak untuk permainan
- a. bola voli
 - b. bola basket
 - c. sepak bola
 - d. bola tangan



10. Pernyataan yang benar berdasarkan gambar tersebut adalah

....

- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulative menahan bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulative menghentikan bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Berikut yang bukan termasuk permainan bola kecil ialah

- bulu tangkis
- kasti
- rounders
- sepak bola

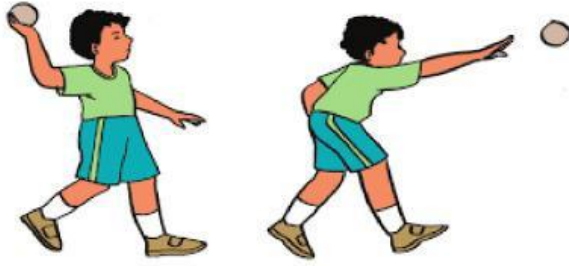
12. Alat untuk bermain kasti adalah

- tongkat pemukul
- bola sepak
- raket
- bet

13. Gerak dasar yang tidak terdapat dalam permainan kasti adalah

- melempar bola
- berlari
- memukul bola
- menendang

14. Jongkok termasuk gerak
- nonlokomotor
 - lokomotor
 - manipulatif
 - dasar
15. Tangan yang digunakan untuk memegang alat pemukul saat melakukan latihan memukul bola dilanjutkan dengan berlari adalah
- tangan kiri
 - tangan kanan
 - kedua tangan
 - tanagan terkuat
16. Berikut yang tidak termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah
- melempar
 - menendang
 - menangkap
 - memukul
17. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendarat ialah
- menangkap bola
 - berjalan
 - meluruskan lengan
 - jongkok
18. Saat berjalan maju dan mundur dengan menangkap bola, kedua lengan diluruskan ke
- atas setinggi kepala
 - depan setinggi bahu
 - bawah setinggi lutut
 - bawah setinggi pinggang
19. Saat melempar bola mendarat, ayunan lengan harus sejajar dengan
- kepala
 - bahu
 - pinggang
 - perut



20.

Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada

gerakan tersebut ialah

- a. mengayun lengan dan melempar bola
- b. meliukkan badandan mengayun lengan
- c. mengayun lengan dan berlari
- d. melempar bola dan berlari

21. Berikut yang bukan gerak dasar dalam olahraga ialah

- a. jalan
- b. lari
- c. berguling
- d. lompat

22. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar dan lompat disebut cabang olahraga

- a. atletik
- b. marathon
- c. senam
- d. akuatik

23. Lompat merupakan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik, yaitu

- a. lempar lembing
- b. lompat jauh
- c. lompat ban
- d. lari estafet

24. Perbedaan jalan dan lari terletak pada

- a. kelincahannya
- b. kecepatannya
- c. keseimbangannya

- d. sikap tangannya
25. Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan
- a. tangan
 - b. lompat
 - c. jalan
 - d. kaki
26. Permainan tradisional yang didalamnya terdapat gerak dasar melempar ialah
- a. boi-boinan
 - b. gobak sodor
 - c. engklek
 - d. egrang
27. Lompat jauh dilakukan dengan tolakan
- a. tangan terkuat
 - b. kedua tangan
 - c. kaki terkuat
 - d. kedua kaki
28. Dalam gerak dasar lompat, pendaratan dilakukan dengan menggunakan
- a. dua kaki
 - b. satu kaki
 - c. kaki terkuat
 - d. dua tangan
29. Agar hasil lemparan jauh, ketika akan melempar lengan kanan diayunkan ke belakang, lalu ke depan dengan
- a. lemah
 - b. kuat
 - c. relaks
 - d. cepat
30. Aktifitas melempar bola kasti sikap menyamping arah lemparan dapat melatih kekuatan
- a. tungkai
 - b. leher
 - c. tangan

- d. kaki
31. Gerak lokomotor dalam pencak silat ialah
- a. gerak langkah
 - b. sikap kuda-kuda
 - c. tangkisan
 - d. pukulan
32. Gerak langkah yang dilakukan dengan cara mengangkat atau memindahkan kaki ke segala arah disebut
- a. geseran
 - b. angkatan
 - c. lompatan
 - d. ingsutan
33. Sikap kuda-kuda berguna untuk memperkuat otot
- a. tangan
 - b. kaki
 - c. punggung
 - d. pinggang
34. Saat melakukan sikap kuda-kuda tengah, posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut
- a. 25 derajat
 - b. 30 derajat
 - c. 40 derajat
 - d. 45 derajat
35. Komponen penyerangan saat melakukan tendangan adalah
- a. tangan
 - b. lengan
 - c. tungkai
 - d. siku
36. Teknik belaan yang dilakukan dengan mengadakan kontak fisik secara langsung disebut
- a. tangkisan
 - b. pukulan
 - c. elakan

- d. hindaran
37. Serangan ke arah bawah dapat ditangkis dengan
- a. siku
 - b. kepala
 - c. lengan
 - d. kaki
38. Bentuk pola langkah dasar pencak silat meliputi arah mata angin.
- a. enam
 - b. tujuh
 - c. delapan
 - d. sembilan
39. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan disebut
- a. sarana
 - b. sasaran
 - c. komponen
 - d. perantara
40. Tangkisan atas berfungsi menahan serangan yang datang dari arah
- a. bawah
 - b. tengah
 - c. atas
 - d. luar
41. Agar dapat beraktivitas dengan optimal, seseorang harus memiliki tubuh yang
- a. lemas
 - b. lemah
 - c. bugar
 - d. lentur
42. Berikut yang tidak termasuk unsur atau komponen kebugaran jasmani adalah
- a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kelenturan
 - d. daya konsentrasi

43. Waktu tidur untuk anak usia 12 tahun ialah ... jam.
- 14
 - 12
 - 10
 - 8
44. Usaha maksimal yang dilakukan otot untuk mengatasi suatu tahanan disebut
- kekuatan otot
 - daya tahan otot
 - kelenturan
 - keseimbangan
45. Tumpuan saat melakukan *push up* adalah
- lutut
 - perut
 - telapak kaki dan jari tangan
 - telapak tangan dan jari kaki
46. Saat melakukan push up, arah pandangan ke
- depan
 - bawah
 - samping kanan
 - samping kiri
47. Berikut yang termasuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru ialah
- sit up
 - jogging
 - push up
 - lari cepat
48. Sikap awal melakukan latihan mencium lutut ialah
- duduk selanjor
 - duduk bersila
 - jongkok
 - berdiri tegak
49. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu adalah

- a. tes sit up
- b. tes push up
- c. tes lari cepat
- d. tes duduk dan jangkau

50. Kelenturan tungkai dapat diukur dengan tes

- a. push up
- b. jalan cepat
- c. lari cepat
- d. duduk dan jangkau