PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
MI ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU JAMBANGAN PARON NGAWI
TAHUN AJARAN 2024/2025

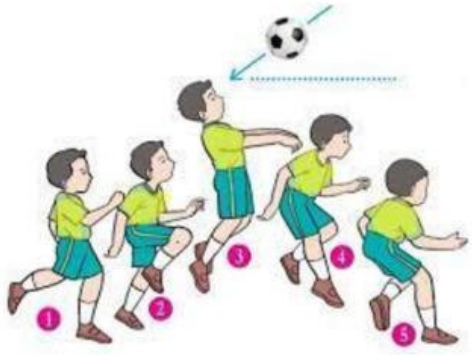
Nama	**: ……**	**Kelas**	**: VI (enam)**
Hari/Tanggal	**: Jum'at, 04 Oktober 2024**	**Mata Pelajaran**	**: PJOK**

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

LIVEWORKSHEETS

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 ….

LIVEWORKSHEETS

a. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulatif menahan bola
b. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola
c. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulatif menghentikan bola
d. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Perkenaan bola dengan tangan untuk passing bawah adalah pada ….
    a. kepala tangan
    b. pergelangan tangan
    c. lengan bagian pangkal
    d. lengan antara siku dan pergelangan
12. Permainan bola voli terdiri atas … tim
    a. satu
    b. dua
    c. tiga
    d. empat
13. Berikut bukan gerak dasar dalam permainan bola voli, yaitu, ….
    a. servis
    b. passing
    c. blocking
    d. menangkap bola

LIVEWORKSHEETS

14.  Gerakan tersebut termasuk gerak dasar dalam olahraga ….

a. bola tangan
b. bola voli
c. bola baskit
d. bola kasti

15. Gerak nonlokomotor saat melakukan gerak spesifik passing bawah ialah ….

a. memukul bola
b. melompat
c. menekuk lutut
d. berjalan

16. Ubay dan teman-temannya sedang bermain bola besar. Ubay berlari beberapa meter, kemudian menembak bola ke ring sambil melompat. Pernyataan yang tepat berdasarkan ilustrasi tersebut ialah ….

a. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak manipulatif
b. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak lokomotor
c. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay terdapat kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif
d. Ubay dan teman-temannya sedang bermain voli

17. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket banyak melibatkan ….

a. kaki
b. kepala
c. tangan
d. bahu

LIVEWORKSHEETS

18. Gerak menangkap, kemudian melempar bola ke sasaran termasuk kombinasi gerak dasar ….
    a. lokomotor
    b. nonlokomotor
    c. manipulatif
    d. nonmanipulatif
19. Berikut yang ***bukan*** termasuk permainan bola kecil ialah ….
    a. bulu tangkis
    b. kasti
    c. rounders
    d. sepak bola
20. Jongkok termasuk gerak ….
    a. nonlokomotor
    b. lokomotor
    c. manipulatif
    d. dasar
21. Berikut yang ***tidak*** termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah ….
    a. melempar
    b. menendang
    c. menangkap
    d. memukul
22. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendatar ialah ….
    a. menangkap bola
    b. berjalan
    c. meluruskan lengan
    d. jongkok

LIVEWORKSHEETS

23.  Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada gerakan tersebut ialah ….

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

24. Berlari menuju tiang hinggap dalam permainan kasti termasuk gerak ….

a. diam di tempat
b. lokomotor
c. nonlokomotor
d. manipulatif

25. Memukul bola melambung dalam permainan rounders termasuk gerak ….

a. diam di tempat
b. lokomotor
c. nonlokomotor
d. manipulatif

26. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang ....

a. Berpindah tempat
b. Tidak berpindah tempat
c. Mengubah posisi tubuh
d. Menjaga keseimbangan tubuh

27. Manakah dari berikut ini yang ***bukan*** termasuk contoh gerakan lokomotor?

a. Berjalan b. Berlari c. Melompat d. Berputar

28. Gerakan berlari termasuk gerakan lokomotor karena ....

a. Tubuh tetap pada satu posisi
b. Kaki hanya mengangkat sedikit
c. Terjadi perpindahan tempat
d. Tubuh hanya berputar pada sumbunya

LIVEWORKSHEETS

29. Tujuan utama melakukan gerakan lokomotor adalah ....

a. Memperindah tubuh
b. Meningkatkan kekuatan otot
c. Memperbaiki postur tubuh
d. Membantu berpindah dari satu tempat ke tempat lain

30. Variasi gerakan lokomotor dapat dilakukan dengan cara ....

a. Mengubah kecepatan
b. Mengubah arah
c. Menggabungkan dengan gerakan lain
d. Semua jawaban benar

31. Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang ....

a. Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain
b. Tidak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain
c. Hanya dilakukan oleh atlet profesional
d. Hanya dilakukan oleh anak-anak

32. Contoh gerakan non-lokomotor adalah ....

a. Berlari dan melompat
b. Mengayun dan memutar
c. Berjalan dan berenang
d. Menendang dan melempar

33. Tujuan melakukan gerakan non-lokomotor adalah ....

a. Hanya untuk bersenang-senang
b. Meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh
c. Mempercepat lari
d. Membuat tubuh menjadi lebih tinggi

34. Gerakan non-lokomotor sering kita lakukan dalam aktivitas ....

a. Bermain sepak bola
b. Menari dan senam
c. Bersepeda
d. Berenang

35. Manfaat melakukan gerakan non-lokomotor secara teratur adalah ....

a. Membuat tubuh menjadi lebih lentur dan kuat
b. Meningkatkan kecepatan lari
c. Membuat tubuh menjadi lebih tinggi
d. Membuat tubuh menjadi lebih gemuk

36. Gerakan non-lokomotor dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, asalkan ....

a. Ada teman bermain
b. Ada alat bantu
c. Ada ruang yang luas
d. Dilakukan dengan benar dan aman

37. Gerakan berpindah tempat dengan menggunakan kaki secara bergantian disebut ....

a. Melompat
b. Berjalan
c. Merangkak
d. Berputar

LIVEWORKSHEETS

38. Gerakan lokomotor yang dilakukan dengan cepat dan kedua kaki tidak menapak tanah secara bersamaan adalah ....

a. Berjalan b. Berlari c. Melompat jauh d. Merayap

39. Manakah yang bukan termasuk contoh gerakan lokomotor?

a. Berenang b. Berdiri c. Bersepeda d. Meluncur

40. Gerakan lokomotor yang sering dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ....

a. Berjalan b. Berlari c. Melompat d. Merangkak

41. Tujuan utama melakukan gerakan lokomotor adalah ....

a. Memperindah tubuh b. Berpindah tempat c. Menghemat energi d. Memperlambat gerakan

42. Gerakan lokompat tinggi termasuk jenis gerakan lokomotor ....

a. Sederhana b. Kompleks c. Lambat d. Cepat

43. Manfaat melakukan gerakan lokomotor secara teratur adalah ....

a. Membuat tubuh lemas b. Meningkatkan kesehatan jantung

c. Mengurangi nafsu makan d. Membuat tubuh kaku

44. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan pada gambar tersebut termasuk jenis gerakan lokomotor ....

a. Berjalan b. Berlari c. Melompat d. Merangkak

45. Sebelum melakukan gerakan lokomotor, sebaiknya kita melakukan ....

a. Peregangan b. Istirahat c. Makan d. Tidur

46. Gerakan lokomotor yang melibatkan kedua tangan dan kaki adalah ....

a. Berjalan b. Berlari c. Merangkak d. Melompat

47. Gerakan melempar bola basket ke ring merupakan contoh dari gerak manipulatif jenis ....

a. Menendang b. Menggiring c. Melempar d. Menangkap

48. Tujuan utama melakukan gerak manipulatif adalah ....

a. Meningkatkan kekuatan otot b. Meningkatkan kelincahan

c. Mengontrol dan menggunakan objek d. Meningkatkan keseimbangan

LIVEWORKSHEETS

49. Manakah dari olahraga berikut yang TIDAK melibatkan gerakan manipulatif?

a. Sepak bola b. Bulu tangkis c. Lari jarak pendek d. Basket

50. Gerakan memukul bola kasti dengan menggunakan tongkat termasuk jenis gerak manipulatif ....

a. Menangkap b. Memukul c. Menggiring d. Menendang

LIVEWORKSHEETS