



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Kamis, 6 Desember 2024
Kelas : 6(Enam)	Waktu : 07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan....
 - a. Pendinginan
 - b. Tidur
 - c. Pemanasan
 - d. Silat
2. Lemparan bola ke area permainan dalam permainan sepak bola karena bola keluar garis lapangan disebut....
 - a. Kick off
 - b. Passing
 - c. Throw in
 - d. Blocking
3. Menendang bola dengan punggung kaki ke arah gawang dilakukan agar menciptakan tendangan yang....
 - a. Pelan
 - b. Melambung tinggi
 - c. Kencang
 - d. Dekat
4. Berikut yang bukan termasuk dalam teknik dasar sepak bola adalah . . . bola.
 - a. Menendang
 - b. Menggiring
 - c. Melambungkan
 - d. Menghentikan
5. Pemain yang bertugas untuk menjaga gawang dan menangkap bola dalam sepak bola disebut dengan....

- a. Penyerang
 - b. Gelandang
 - c. Kiper
 - d. Striker
6. Orang yang melakukan servis dalam permainan bola voli disebut....
- a. Libero
 - b. Tossert
 - c. Spiker
 - d. Server
7. Bagian tangan yang digunakan untuk memukul bola saat melakukan servis atas adalah . . . tangan.
- a. Kaki
 - b. Punggung
 - c. Lengan
 - d. Telapak
8. Melambungkan bola kearah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas....
- a. Pemain lawan
 - b. Semua pemain
 - c. Pemukul
 - d. Pelambung
9. Seseorang yang bertugas melambungkan bola ke arah pemukul atau teman yang dituju disebut dengan....
- a. Pelambung
 - b. Catcher
 - c. Pemukul
 - d. Pitcher
10. Berdasarkan jumlah pemain, kasti dimainkan dalam bentuk....
- a. Individu
 - b. Tunggal
 - c. Satu lawan satu
 - d. Berregu
11. Tujuan gerak akhir seorang pelempar saat melempar bola dari jarak yang jauh adalah untuk...
- a. Menambah akurasi lemparan

- b. Gaya selebrasi
- c. Keseimbangan badan
- d. Meningkatkan kekuatan lemparan

12. Berikut ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik adalah...

- a. Senam
- b. Yoga
- c. Lompat
- d. Renang

13. Jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan Jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan untuk melompat dari titik lepas landas atau garis lompat, kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir disebut lompat...

- a. Indah
- b. Galah
- c. Jauh
- d. Tinggi

14. Berikut yang merupakan nomor lari, kecuali...
- Lari gawang
 - Lari estafet
 - Jalan cepat
 - Lari jarak menengah
15. Tahapan gerakan lompat jauh yang bertujuan agar tubuh terangkat ke atas dan melayang di udara disebut....
- Awalan
 - Melayang di udara
 - Tolakan
 - pendaratan
16. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam lompat jauh adalah....
- Awalan
 - Akhiran
 - Tolakan
 - Pendaratan
17. Pada saat mulai mempercepat gerakan lari, posisi lembing yang baik adalah...
- belakang dada
 - di atas kepala
 - di samping pinggang
 - di depan dada
18. Lempar lembing merupakan salah satu cabang atletik nomor...
- Lari
 - Lempar
 - Lompat
 - Jalan
19. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik nomor
- Lari
 - Lompat
 - Jalan
 - lempar
20. Berikut ini cara memegang lembing dalam olahraga lempar lembing, kecuali....

- a. Amerika
 - b. Australia
 - c. Finlandia
 - d. Pegangan tang
21. Aktivitas tarik tambang merupakan bagian dari latihan kebugaran jasmani, yaitu latihan...
- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Daya tahan
 - d. Kelenturan
22. Orang yang rutin melakukan olahraga akan mendapatkan bentuk tubuh yang....
- a. Ideal
 - b. Kurus
 - c. Tidak ideal
 - d. Gemuk
23. Berikut yang bukan merupakan unsur kebugaran jasmani adalah....
- a. Pelajaran
 - b. Daya tahan
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan
24. Lari bolak-balik bertujuan untuk...
- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelenturan
 - d. Keseimbangan
25. Berjalan dengan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk...
- a. Lengan dan bahu
 - b. Kepala
 - c. Punggung
 - d. Kaki
26. Latihan *sit up* bermanfaat untuk melatih otot.....
- a. Kaki
 - b. Perut

- c. Tangan
 - d. Lengan
27. Latihan *back up* bermanfaat untuk melatih otot....
- a. Kaki
 - b. Punggung
 - c. Tangan
 - d. Lengan
28. Melambungkan bola ke arah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas...
- a. Pemukul
 - b. Pelambung
 - c. Pemain lawan
 - d. Semua pemain
29. Berikut yang **bukan** merupakan keterampilan yang digunakan dalam bola kasti adalah...
- a. Memukul
 - b. Menendang
 - c. Menangkap
 - d. Melempar
30. Jumlah pemain setiap team dalam permainan basket adalah...
- a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
31. Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari provinsi....
- a. Madiun
 - b. Jawa Barat
 - c. Jawa Timur
 - d. Jawa Tengah
32. Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah...
- a. Tendangan
 - b. Elakan
 - c. Tumpuan kaki

- d. Pukulan
33. Cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri dinamakan...
- a. Kuda-kuda
 - b. Tolakan
 - c. Bela diri
 - d. Pendekar
34. Empat aspek kesatuan dalam pencak silat,kecuali...
- a. Seni budaya
 - b. Bela diri
 - c. Melingkar
 - d. Mental
35. Tujuan utama dari gerakan teknik pukulan melingkar adalah...
- a. Mengunci lawan
 - b. Menjatuhkan lawan
 - c. Menyerang pinggang lawan
 - d. Menyerang kedua kaki lawan
36. Gerakan dibawah ini yang membutuhkan alat adalah....
- a. Back up
 - b. Push up
 - c. Sit up
 - d. Pull up
37. Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal disebut...
- a. Daya tahan
 - b. Kelentukan
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan
38. Berikut ini merupakan latihan daya tahan, kecuali...
- a. Sit up
 - b. Push up
 - c. Pull up
 - d. Tarik tambang
39. Berikut yang tidak termasuk dalam pengukuran tes kebugaran jasmani adalah menghitung...

- a. Denyut nadi
- b. Kemampuan melakukan push up
- c. Kelentukan tungkai
- d. Daya ingat

40. Aktivitas tarik tambang merupakan bagian dari latihan kebugaran jasmani, yaitu latihan..

- a. Kecepatan
- b. Kelenturan
- c. Daya tahan
- d. Kekuatan