



**SUMATIF TENGAH SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
TAHUN AJARAN 2025/2026**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: Penjas Orkes
Jenjang	: Madrasah Ibtidaiyah
Hari/Tanggal	: Jum'at, 10 Oktober 2025
Waktu	: 10.00 – 11.00
Kelas	: Kelas VI

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'alah kepada Allah SWT sebelum mengerjakan paket soal!
2. Kerjakan terlebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah!
3. Isikan jawaban soal ke dalam LJSTS sesuai petunjuk LJSTS!
4. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan soal.
5. Jumlah soal sebanyak 45 butir soal, 30 Pilihan Ganda, 5 Pilihan Ganda Komplek, dan 10 Benar Salah..
6. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya!
7. Laporkan kepada pengawas ulangan apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap!
8. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ulangan!
9. Akhiri pekerjaanmu dengan membaca **Hamdalah!**

PILIHAN GANDA (untuk soal nomor 1 sampai dengan 30)

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memilih huruf A, B, C, atau D pada pertanyaan berikut!

1. Seorang pemain sepak bola berlari kencang dari tengah lapangan menuju kotak penalti lawan. Gerakan yang paling dominan dilakukan oleh pemain tersebut adalah
 - a. Gerak Manipulatif
 - b. Gerak Lokomotor
 - c. Gerak Nonlokomotor
 - d. Gerak Kombinasi Nonlokomotor dan Manipulatif
2. Ketika seorang kiper bola tangan bersiap menghadapi tembakan penalti, ia melakukan gerakan membungkukkan badan dan merentangkan tangan tanpa berpindah tempat. Gerakan ini tergolong
 - a. Gerak Lokomotor
 - b. Gerak Manipulatif
 - c. Gerak Nonlokomotor
 - d. Gerak Kombinasi
3. Gerakan menendang bola pada sepak bola termasuk kategori gerakan manipulatif karena
 - a. Memindahkan seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain.
 - b. Menggunakan kaki untuk mengontrol dan memindahkan objek (bola).
 - c. Hanya melibatkan otot statis pada persendian.
 - d. Melibatkan perubahan posisi anggota tubuh tanpa berpindah.
4. Dalam permainan bola voli, seorang pemain melakukan smash setelah diawali dengan lari dan melompat. Urutan gerak dasar yang terjadi adalah
 - a. Nonlokomotor - Lokomotor - Manipulatif
 - b. Manipulatif - Nonlokomotor - Lokomotor
 - c. Lokomotor - Nonlokomotor - Manipulatif
 - d. Lokomotor - Manipulatif - Nonlokomotor
5. Pernyataan yang PALING TEPAT menjelaskan perbedaan antara gerak lokomotor dan nonlokomotor adalah
 - a. Lokomotor adalah gerak mengayun, sedangkan nonlokomotor adalah gerak melompat.
 - b. Lokomotor adalah gerak berpindah tempat, sedangkan nonlokomotor adalah gerak di tempat.
 - c. Lokomotor adalah gerak menggunakan objek, sedangkan nonlokomotor adalah gerak tanpa objek.
 - d. Lokomotor adalah gerak memutar, sedangkan nonlokomotor adalah gerak menekuk.
6. Seorang pemain bola tangan melakukan gerakan pivot (berputar pada satu kaki) sambil memegang bola. Gerakan pivot ini berfungsi sebagai
 - a. Gerak Lokomotor untuk mendekati gawang.
 - b. Gerak Nonlokomotor untuk menjaga keseimbangan dan mencari celah umpan.
 - c. Gerak Manipulatif untuk mengelabui lawan.
 - d. Gerak Lokomotor untuk menghindari tekel.
7. Ketika seorang pemain voli melakukan passing bawah, ia cenderung menekuk lutut dan meluruskan tangan. Gerakan menekuk lutut termasuk gerak dasar
 - a. Lokomotor
 - b. Manipulatif
 - c. Nonlokomotor
 - d. Kombinasi Manipulatif dan Lokomotor
8. Situasi HOTS: Pemain A berlari menggiring bola (dribbling) di sepak bola. Pemain B melompat untuk memblok smash pada bola voli. Pemain C berputar untuk melempar bola pada bola tangan. Siapakah yang didominasi oleh Gerak Lokomotor?
 - a. Pemain A dan Pemain B

b. Pemain A saja
c. Pemain B dan Pemain C
d. Pemain C saja

9. Gerakan Lokomotor yang biasanya dilakukan saat melakukan servis (service) dalam permainan bola voli adalah

- Membungkuk
- Memutar
- Berjalan mundur untuk mengambil ancang-ancang
- Memantulkan bola

10. Aksi heading (menyundul bola) dalam sepak bola sebagian besar melibatkan

- Gerak Lokomotor dan Manipulatif
- Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif
- Gerak Manipulatif saja
- Gerak Nonlokomotor dan Lokomotor

11. Perhatikan pernyataan berikut:

- (1) Menggiring bola (dribbling) pada sepak bola.
- (2) Melompat di tempat untuk blocking pada voli.
- (3) Melempar bola ke gawang pada bola tangan.
- (4) Berjalan saat mengejar bola rebound.

Gerakan yang tergolong dominan Nonlokomotor ditunjukkan oleh nomor

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

12. Kombinasi gerak Lokomotor dan Manipulatif yang paling khas terjadi pada permainan bola tangan adalah

- Melompat untuk menghalau tembakan kiper.
- Berputar saat melakukan pass kepada teman.
- Berlari sambil memantulkan bola (dribbling).
- Menerima bola dengan kedua tangan.

13. Mengapa teknik jump service dalam bola voli membutuhkan koordinasi gerak dasar yang sangat kompleks (HOTS)?

- Karena hanya melibatkan gerak manipulatif melempar.
- Karena hanya mengandalkan kekuatan otot tangan.
- Karena menggabungkan lari (Lokomotor), melompat (Nonlokomotor), dan memukul bola (Manipulatif) secara berurutan.
- Karena membutuhkan gerakan memutar tubuh yang kuat (Nonlokomotor).

14. Pemain voli berdiri kaku di tempat sambil menunggu bola dari lawan. Gerakan apa yang paling tepat untuk menghindari bola jatuh di sampingnya?

- Berlari ke depan (Lokomotor)
- Melangkah ke samping (Lokomotor)
- Memutar tubuh di tempat (Nonlokomotor)
- Mengayunkan tangan ke atas (Manipulatif)

15. Gerak dasar Nonlokomotor yang paling esensial dalam pertahanan kiper sepak bola saat bola datang mendatar dan dekat adalah

- Berlari
- Membungkuk
- Menendang

d. Meloncat

16. Dalam permainan bola tangan, pemain dilarang melangkah lebih dari 3 langkah saat memegang bola tanpa memantulkannya. Pelanggaran ini terkait dengan pembatasan gerak dasar jenis

- Nonlokomotor
- Lokomotor
- Manipulatif
- Kombinasi

17. Gerak Manipulatif dalam permainan bola voli bertujuan untuk

- Mengubah posisi tubuh di lapangan.
- Menjaga keseimbangan tubuh.
- Memindahkan atau mengontrol arah gerak bola.
- Melakukan gerakan tipuan di tempat.

18. Gerakan mengayunkan tangan secara penuh untuk melakukan servis atas pada bola voli adalah contoh dominan dari gerak

- Lokomotor
- Nonlokomotor
- Manipulatif
- Lokomotor dan Manipulatif

19. Pemain sepak bola A melakukan tekel (sliding tackle) untuk merebut bola. Gerakan sliding ini melibatkan gerak

- Lokomotor (berpindah sambil menjulurkan kaki) dan Nonlokomotor (membungkuk).
- Hanya Manipulatif (merebut bola).
- Hanya Nonlokomotor (membungkuk dan meregang).
- Lokomotor (berlari) dan Nonlokomotor (jongkok).

20. Manakah yang BUKAN merupakan contoh gerak Lokomotor dalam olahraga invasi (Sepak Bola/Bola Tangan)?

- Berjalan cepat.
- Melompat maju.
- Berlari zig-zag.
- Mengayunkan kaki saat menendang.

21. Gerakan memutar badan (twist) untuk mengubah arah umpan tanpa melangkah, yang sering dilakukan dalam bola tangan, tergolong gerak

- Lokomotor
- Nonlokomotor
- Manipulatif
- Kombinasi

22. Ketika seorang pemain voli melakukan dig (penyelamatan bola rendah) dengan menjatuhkan diri, ada kombinasi gerak Nonlokomotor yang kuat, yaitu

- Lari dan memukul.
- Membungkuk dan merentangkan tangan.
- Berjalan dan melompat.
- Memukul dan memutar badan.

23. Gerak dasar Manipulatif pada permainan bola tangan yang paling sering digunakan untuk menyerang gawang adalah

- Berlari cepat
- Melompat di tempat
- Melempar bola
- Berjongkok

24. Tujuan utama pemain sepak bola melakukan gerak mengelak atau menghindar dari tekel lawan adalah untuk ,
a. Melakukan gerak manipulatif (menendang).
b. Mengpertahankan penguasaan bola (kombinasi Nonlokomotor).
c. Menyelesaikan gerak lokomotor (berlari).
d. Mengakhiri permainan.

25. Gerakan meloncat secara vertikal untuk menghalau smash lawan (blocking) pada bola voli dikategorikan sebagai gerak
a. Lokomotor (karena ada ketinggian)
b. Manipulatif (karena menyentuh bola)
c. Nonlokomotor (karena tidak berpindah tempat secara horizontal)
d. Lokomotor dan Manipulatif

26. Pemain bola tangan sedang mengayunkan lengan sebelum melempar bola ke gawang. Gerak mengayunkan lengan ini secara spesifik termasuk gerak
a. Lokomotor
b. Nonlokomotor
c. Manipulatif
d. Kombinasi Lokomotor dan Manipulatif

27. Dalam teknik passing bawah bola voli, kesalahan yang sering terjadi adalah tidak menekuk lutut sehingga gerakan menjadi kaku. Gerak dasar yang diabaikan ini adalah
a. Lokomotor (berjalan)
b. Nonlokomotor (menekuk)
c. Manipulatif (memukul)
d. Lokomotor (berlari)

28. Gerakan apakah yang dominan dilakukan oleh kaki seorang pemain sepak bola saat sedang melakukan gocekan cepat (dribbling) melewati lawan?
a. Gerak Manipulatif
b. Gerak Nonlokomotor
c. Gerak Kombinasi Lokomotor (berlari) dan Manipulatif (menyentuh bola)
d. Gerak Kombinasi Nonlokomotor (membungkuk) dan Manipulatif

29. HOTS: Kiper bola tangan melompat maju untuk menangkap tembakan jarak dekat. Gerakan yang ia lakukan adalah kombinasi
a. Nonlokomotor (melompat) dan Manipulatif (menangkap).
b. Lokomotor (melompat maju) dan Manipulatif (menangkap).
c. Lokomotor (berlari) dan Nonlokomotor (membungkuk).
d. Nonlokomotor (berputar) dan Manipulatif (melempar).

30. Manakah situasi yang paling membutuhkan koordinasi gerak dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif secara berkesinambungan?
a. Menendang penalti pada sepak bola.
b. Melakukan passing pendek dalam bola tangan.
c. Melakukan smash pada bola voli dengan awalan lari.
d. Kiper sepak bola menangkap bola di tempat.

PILIHAN GANDA KOMPLEKS (untuk soal nomor 31 sampai dengan 35)

Pilihlah 2 (dua) jawaban yang kamu anggap benar pada pertanyaan berikut!

1. Gerakan di bawah ini yang tergolong Manipulatif pada permainan Bola Voli adalah
 - a. Melangkah saat melakukan receive.
 - b. Melakukan Service (Servis).
 - c. Berputar saat melakukan pass.
 - d. Melakukan Dig (Penyelamatan bola).
2. Ketika seorang pemain Sepak Bola melakukan tekel sliding untuk merebut bola, gerak dasar yang dominan dilakukan adalah
 - a. Lokomotor (Gerak meluncur/berpindah).
 - b. Nonlokomotor (Gerak menekuk lutut dan pinggul).
 - c. Manipulatif (Gerak merebut/menyentuh bola).
 - d. Manipulatif (Gerak merebut/menyentuh bola).
3. Gerakan Nonlokomotor yang paling sering dikombinasikan dengan gerak manipulatif saat melempar bola dalam Bola Tangan adalah
 - a. Mengayunkan lengan.
 - b. Berjalan ke depan.
 - c. Berlari di tempat.
 - d. Memutar pinggang (rotasi tubuh).
4. Manakah dari gerakan-gerakan berikut yang termasuk gerak Lokomotor saat bermain Bola Voli?
 - a. Melangkah maju atau mundur saat mengejar bola.
 - b. Melompat di tempat saat blocking.
 - c. Berlari saat mengambil ancang-ancang untuk smash.
 - d. Membungkuk saat passing bawah.
5. Gerak dasar Nonlokomotor yang harus dilakukan oleh pemain Sepak Bola untuk menghindari tekel keras dari lawan tanpa kehilangan momentum lari adalah
 - a. Membungkuk dan memiringkan badan.
 - b. Berlari cepat.
 - c. Melompat dan menghindar ke samping.
 - d. Menendang bola.

BENAR SALAH (untuk soal nomor 36 sampai dengan 40)

Berikan tanda Centang (✓) pada kolom **BENAR** jika jawaban benar, dan pada kolom **SALAH** jika jawaban salah!

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Dalam permainan sepak bola, gerakan berlari tanpa bola tidak termasuk gerakan lokomotor karena tidak melibatkan perpindahan tempat.		
2.	Saat pemain bola tangan bergerak cepat ke depan sambil menghindari lawan, ia menggunakan kombinasi gerakan lokomotor dan nonlokomotor.		
3.	Mengayun lengan untuk melakukan servis bola voli termasuk gerakan nonlokomotor karena dilakukan tanpa berpindah tempat.		
4.	Menekuk lutut saat bersiap menerima bola voli termasuk gerakan lokomotor.		
5.	Menggiring bola (dribbling) dalam sepak bola termasuk gerakan manipulatif karena melibatkan penguasaan bola menggunakan kaki.		
6.	Mengoper bola tangan ke rekan satu tim tanpa melihat posisi lawan tidak termasuk keterampilan manipulatif karena tidak ada kontak langsung dengan bola.		
7.	Saat seorang pemain bola tangan melakukan lemparan sambil meloncat, terjadi perpaduan antara gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.		
8.	Memantulkan bola voli ke lantai untuk memulai permainan merupakan contoh gerakan manipulatif dalam olahraga bola voli.		
9.	Gerakan passing bawah dalam bola voli termasuk gerakan manipulatif karena melibatkan kontak dan kontrol terhadap bola.		
10.	Saat pemain bola voli menyiapkan posisi tubuh dengan menekuk lutut dan membuka kaki sebelum melakukan smash, hanya terjadi gerakan manipulatif.		

