

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 6(Enam)

Hari / Tanggal :
Waktu : 07.30 – 08.30

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

- Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan.....
 - Pendinginan
 - Tidur
 - Pemanasan
 - Silat
- Pandangan saat melakukan gerakan menangkap bola yang arah datangnya melambung adalah
 - Ke samping
 - Ke bawah
 - Datangnya bola
 - Ke atas
- Gerakan membawa bola dengan cara tertentu dari satu tempat ketempat lain disebut.....
 - Menangkap bola
 - Menendang bola
 - Menggiring bola
 - Mengoper bola
- Berikut yang bukan termasuk dalam teknik dasar sepak bola adalah . . . bola.
 - Menendang
 - Menggiring
 - Melambungkan
 - Menghentikan
- Pemain yang bertugas untuk menjaga gawang dan menangkap bola dalam sepak bola disebut dengan....
 - Penyerang
 - Gelandang
 - Kiper
 - Striker
- Orang yang melakukan servis dalam permainan bola voli disebut...
 - Libero
 - Tossert
 - Spiker
 - Server
- Bagian tangan yang digunakan untuk memukul bola saat melakukan servis atas adalah . . . tangan.
 - Kaki
 - Punggung
 - Lengan
 - Telapak
- Melambungkan bola kearah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas...
 - Pemain lawan
 - Semua pemain
 - Pemukul
 - Pelambung
- Gerak lokomotor yang terdapat pada gerakan menggiring bola adalah...
 - Pelambung
 - Melompat
 - Berjalan
 - Menggiring bola
- Berdasarkan jumlah pemain, kasti dimainkan dalam bentuk....
 - Individu
 - Tunggal
 - Satu lawan satu
 - Beregu
- Cara lemparan bola melambung, arah bola ke arah
 - Depan dada
 - Kebawah tanah
 - Atas kepala
 - Atas kaki
- Berikut ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik adalah...
 - Senam
 - Yoga
 - Lompat
 - Renang
- Sikap awal melakukan gerakan melempar bola melambung yang benar adalah

- a. Duduk b. Tengkurap c. Berdiri tegak d. Jongkok
14. Lapangan permainan bola voli berbentuk...
- a. Segidua b. Segilima c. Persegi panjang d. Segitiga
15. Dalam permainan bola voli, gerakan yang digunakan untuk mengumpun dinamakan
- a. Smash b. Shooting c. Passing d. Servis
16. Dalam permainan bola voli, setiap team berjumlah ... orang.
- a. 7 b. 6 c. 5 d. 4
17. Orang yang memimpin jalannya pertandingan bola voli adalah...
- a. Hakim c. Jaksa
b. Wasit d. Libero
18. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah ...
- a. PSSI b. PBVSI c. PBSI d. PTMSI
19. Berikut ini sikap-sikap yang **tidak** ditunjukkan dalam permainan voli yaitu
- a. Kerja sama c. Kejujuran
b. Individual d. Sportifitas
20. Dibawah ini termasuk permainan bola kecil adalah....
- a. Voli b. Tenis meja c. Sepak bola d. Basket
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. Pukulan pembuka dalam permainan bola voli adalah....
- a. Servis b. Smash c. Passing atas d. Passing bawah
24. Jenis passing dibawah ini yang **benar** adalah ...
- a. Passing atas b. Passing samping c. Passing depan d. Passing kiri
25. Berikut yang **bukan** termasuk teknik gerakan pada permainan bola voli adalah ...
- a. Sit up b. Servis c. Smash d. Passing
26. Latihan **sit up** bermanfaat untuk melatih otot.....
- a. Kaki b. Perut c. Tangan d. Lengan
27. Latihan **Handstand** bermanfaat untuk melatih otot....
- a. Kaki c. Leher
b. Tangan d. Lutut
28. Melambungkan bola ke arah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas...
- a. Pemukul . 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. Beladiri
 - 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. Posisi telapak kaki saat melakukan gerakan pada tendangan belakang adalah kearah....
- a. Depan
 - b. Samping
 - c. Bawah
 - d. Sasaran
37. Berikut yang **bukan** variasi dasar dalam pencak silat adalah....
- a. Pukulan
 - b. Tangkisan
 - c. Tendangan
 - d. Servis
38. Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk penyerangan adalah....
- a. Dada
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Kaki
39. Teknik pencak silat yang bertujuan untuk menghalau serangan lawan yaitu....
- a. Tendangan
 - b. Pukulan
 - c. Kelentukan
 - d. Tangkisan
40. Sikap kuda-kuda, sikap pasang dalam pencak silat termasuk gerak dasar....
- a. Manipulatif
 - b. Lokomotif
 - c. Lokomotor
 - d. Nonlokomotor