

**DOKUMEN MADRASAH**  
**SANGAT RAHASIA**



Nama :

No :

**MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNJAMBU**  
**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL MADRASAH IBTIDAIYAH**  
**TAHUN AJARAN 2025/2026**

**Mapel : PJOK**  
**Kelas : VI (Enam)**

**Hari /Tanggal : Jum'at, 28 November 2025**  
**Waktu : 09.30 – 11.00**

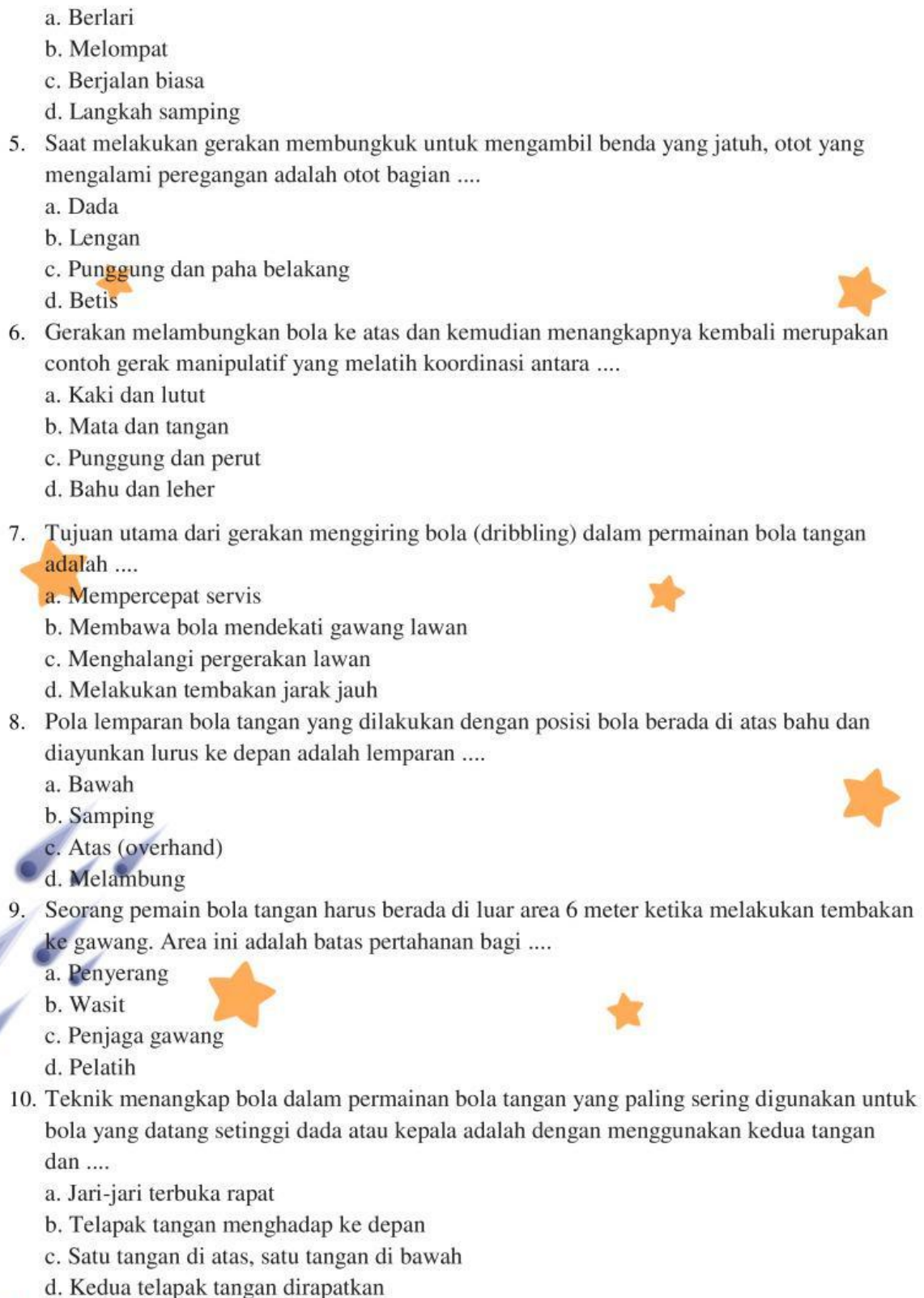
**A. Pilihan Ganda**

*Pilih satu jawaban yang paling tepat.*

- Gerak dasar yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat dari satu titik ke titik lainnya disebut gerak ....
  - Manipulatif
  - Nonlokomotor
  - Lokomotor
  - Kombinasi
- Contoh gerak nonlokomotor yang paling tepat dalam aktivitas senam pemanasan adalah ....
  - Berlari mengelilingi lapangan
  - Memutar dan mengayun kedua tangan
  - Melompat dengan kedua kaki
  - Menggiring bola ke depan
- Aktivitas menangkap bola, memukul shuttlecock, dan menendang bola termasuk ke dalam pola gerak dasar ....
  - Lokomotor
  - Nonlokomotor
  - Manipulatif
  - Kombinasi
- Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak lokomotor yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah ....

- 
- a. Berlari
  - b. Melompat
  - c. Berjalan biasa
  - d. Langkah samping
5. Saat melakukan gerakan membungkuk untuk mengambil benda yang jatuh, otot yang mengalami peregangan adalah otot bagian ....
- a. Dada
  - b. Lengan
  - c. Punggung dan paha belakang
  - d. Betis
6. Gerakan melambungkan bola ke atas dan kemudian menangkapnya kembali merupakan contoh gerak manipulatif yang melatih koordinasi antara ....
- a. Kaki dan lutut
  - b. Mata dan tangan
  - c. Punggung dan perut
  - d. Bahu dan leher
7. Tujuan utama dari gerakan menggiring bola (dribbling) dalam permainan bola tangan adalah ....
- a. Mempercepat servis
  - b. Membawa bola mendekati gawang lawan
  - c. Menghalangi pergerakan lawan
  - d. Melakukan tembakan jarak jauh
8. Pola lemparan bola tangan yang dilakukan dengan posisi bola berada di atas bahu dan diayunkan lurus ke depan adalah lemparan ....
- a. Bawah
  - b. Samping
  - c. Atas (overhand)
  - d. Melambung
9. Seorang pemain bola tangan harus berada di luar area 6 meter ketika melakukan tembakan ke gawang. Area ini adalah batas pertahanan bagi ....
- a. Penyerang
  - b. Wasit
  - c. Penjaga gawang
  - d. Pelatih
10. Teknik menangkap bola dalam permainan bola tangan yang paling sering digunakan untuk bola yang datang setinggi dada atau kepala adalah dengan menggunakan kedua tangan dan ....
- a. Jari-jari terbuka rapat
  - b. Telapak tangan menghadap ke depan
  - c. Satu tangan di atas, satu tangan di bawah
  - d. Kedua telapak tangan dirapatkan

11. Pindahannya bola dari satu pemain ke pemain lain dalam upaya penyerangan disebut ....
- Tembakan
  - Dribbling
  - Passing
  - Catching
12. Teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola dilambungkan sendiri dan memukulnya di atas kepala melewati net ke area lawan disebut ....
- Passing bawah
  - Blocking
  - Smash
  - Servis
13. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah dalam bola voli adalah ....
- Ditekuk 90 derajat
  - Salah satu tangan lurus
  - Kedua lengan lurus dan dirapatkan
  - Kedua lengan diayunkan ke samping




14. Teknik dasar bola voli yang ditunjukkan oleh gambar tersebut adalah ....
- Servis bawah
  - Passing bawah
  - Passing atas
  - Blocking
15. Bagian tangan yang paling dominan digunakan untuk melakukan passing atas dalam bola voli adalah ....
- Telapak tangan penuh
  - Jari-jari tangan
  - Kepalan tangan
  - Pergelangan tangan
16. Gerak dasar lokomotor yang paling dominan digunakan oleh pemain voli untuk berpindah posisi mendekati arah datangnya bola adalah ....
- Melompat
  - Berjalan dan berlari kecil
  - Berdiri tegak
  - Berjongkok



17. Servis yang dilakukan dengan cara memukul bola menggunakan kepalan tangan dari samping setinggi pinggang disebut servis ....
- Atas
  - Loncat
  - Bawah
  - Smash
18. Sikap dasar dalam pencak silat yang berfungsi sebagai tumpuan untuk melakukan serangan maupun belaan adalah ....
- Sikap pasang
  - Sikap kuda-kuda
  - Sikap hormat
  - Sikap tegak
19. . Sikap kuda-kuda yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah kuda-kuda ....
- Depan
  - Belakang
  - Samping
  - Tengah



20. Sesuai gambar di samping merupakan teknik bela diri pencak silat yang berupa upaya memindahkan sasaran dari arah serangan, agar tidak terkena lawan, disebut ....
- Tangkisan
  - Pukulan
  - Tendangan
  - Elakan/hindaran
21. Gerak dasar nonlokomotor yang terdapat dalam teknik tangkisan atas pada pencak silat adalah ....
- Berjalan dan melangkah
  - Melompat ke samping
  - Memutar dan mengayunkan lengan
  - Menggeser kaki
22. Teknik pukulan lurus yang dilakukan dengan posisi tangan mengepal dan lintasan pukulan sejajar dengan bahu menuju ke depan dinamakan ....
- Pukulan samping
  - Pukulan bandul
  - Pukulan depan/lurus
  - Pukulan melingkar

- 
23. Kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif ditunjukkan oleh aktivitas ....
- Berdiri tegak dan mengayun lengan
  - Berlari sambil menggiring bola
  - Memutar pinggul dan membungkuk
  - Berjongkok dan berdiri
24. Dalam permainan lapangan tradisional seperti "Gobak Sodor", gerak dasar yang paling dominan digunakan untuk menghindari lawan adalah ....
- Manipulatif (melempar)
  - Nonlokomotor (membungkuk)
  - Lokomotor (berlari dan melangkah)
  - Nonlokomotor (memutar)
25. Apabila sebuah benda yang bergerak (seperti bola) dihentikan atau dikuasai, maka gerak manipulatif yang dilakukan adalah ....
- Melempar
  - Memukul
  - Menangkap/mengontrol
  - Menyepak
26. Berikut ini adalah contoh gerak lokomotor, kecuali ....
- Melompat
  - Merayap
  - Berjalan
  - Membungkuk (Nonlokomotor)
27. Gerakan mengayunkan kaki untuk mengambil awalan servis pada bola voli merupakan perpaduan gerak ....
- Lokomotor dan Manipulatif
  - Nonlokomotor dan Manipulatif
  - Lokomotor dan Nonlokomotor
  - Nonlokomotor saja
28. Dalam bola tangan, seorang pemain dilarang memegang bola lebih dari ... sebelum melakukan passing atau menembak.
- 1 detik
  - 2 detik
  - 3 detik
  - 5 detik
29. Sikap tubuh yang benar saat melakukan tangkisan dari samping luar pada pencak silat adalah badan ....
- Dicondongkan ke depan
  - Tegak lurus dan seimbang
  - Memutar 45 derajat ke belakang
  - Miring ke arah tangkisan



30. Gerakan smash dalam bola voli didominasi oleh kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor, yaitu ....
- Berlari dan mengayun
  - Melompat dan memukul
  - Berjalan dan menangkap
  - Menggiring dan menendang

### B. Pilihan Ganda Kompleks

Pilih dua jawaban yang benar untuk setiap soal.




31. Gerak dasar yang terlibat saat seorang pemain melakukan blok (bendungan) dalam permainan bola voli adalah ....
- Gerak Locomotor (melangkah mendekati net)
  - Gerak Manipulatif (memukul bola)
  - Gerak Nonlokomotor (melompat dan meluruskan tangan)
  - Gerak Manipulatif (menggiring bola)
32. Berikut adalah contoh dari pola gerak dasar Manipulatif dalam olahraga ....
- Menendang bola ke gawang
  - Berjalan cepat
  - Memutar pinggul
  - Menangkap bola dari pantulan
33. Ciri-ciri utama dari sikap kuda-kuda yang baik dan benar dalam pencak silat adalah ....
- Kaki lurus dan kaku
  - Badan tegak dan berat badan tertumpu pada kaki
  - Pandangan mata fokus ke depan
  - Salah satu kaki diangkat
34. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan passing dalam bola tangan adalah ....



- a. Lari sekencang-kencangnya
  - b. Target sasaran passing yang tepat
  - c. Kekuatan lemparan harus sesuai jarak
  - d. Fokus pada gawang lawan
35. Kombinasi gerak yang membentuk teknik pukulan lurus dalam pencak silat adalah ....
- a. Gerak Nonlokomotor (memutar pinggang)
  - b. Gerak Lokomotor (berlari kecil)
  - c. Gerak Nonlokomotor (mengayunkan lengan ke depan)
  - d. Gerak Manipulatif (menangkap)

### C. Benar/Salah

*Tentukan apakah setiap pernyataan di bawah ini Benar (B) atau Salah (S).*

36. Pernyataan 1: Gerakan meliukkan badan saat menghindari pukulan lawan termasuk pola gerak nonlokomotor.  
Pernyataan 2: Teknik smash dalam bola voli adalah upaya memukul bola sekeras-kerasnya agar jatuh di area lawan tanpa melompat.
37. Pernyataan 1: Pemain bola tangan diizinkan untuk melangkah sebanyak 4 kali setelah menerima bola dan sebelum menggiring atau passing.  
Pernyataan 2: Tujuan utama dari sikap kuda-kuda adalah untuk menjaga keseimbangan dan pondasi tubuh.
38. Pernyataan 1: Gerak manipulatif selalu melibatkan penggunaan alat atau benda.  
Pernyataan 2: Saat melakukan passing bawah bola voli, perkenaan bola yang paling tepat berada pada pergelangan tangan bagian atas.
39. Pernyataan 1:  Aktivitas pada gambar adalah kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor.  
Pernyataan 2: Dalam pencak silat, tangkisan luar adalah belaian yang dilakukan dari arah dalam ke luar badan.
40. Pernyataan 1: Gerakan menggiring bola dalam bola tangan harus dilakukan dengan memantulkan bola di atas pinggang.  
Pernyataan 2: Gerakan berjalan cepat dan melompat adalah contoh gerak lokomotor.

### D. Soal Uraian

*Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas dan ringkas!*

41. Jelaskan perbedaan pokok antara gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor! Berikan masing-masing 2 contoh dalam aktivitas permainan!
42. Sebutkan dan jelaskan secara singkat tiga teknik dasar memegang bola yang benar dalam permainan bola tangan!
43. Uraikan secara singkat langkah-langkah melakukan passing atas dalam permainan bola voli!



44. Jelaskan gerakan pada gambar di samping!
45. Sebutkan 3 jenis tangkisan dalam pencak silat dan sebutkan arah gerakannya!