



PENILAIAN AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL
DS. DEMPEL, KEC. GENENG, KAB. NGAWI
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal :
Kelas : VI (Enam)	Waktu :
Nama :	

Isilah jawaban yang tepat pada kotak jawaban yang telah disediakan dengan mengisi huruf A, B, C, atau D !

1. Dibawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah...
 - a. Sepak bola
 - b. Bola basket
 - c. Kasti
 - d. Voli
2. Tendangan kearah gawang oleh pemain penyerang dalam sepak bola disebut...
 - a. Passing
 - b. Shooting
 - c. Corner kick
 - d. Throw in
3. Induk organisasi Sepak bola tingkat internasional adalah ...
 - a. IVBF
 - b. IAAF
 - c. FIFA
 - d. FIG
4. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, kecuali ...
 - a. Tennis meja
 - b. Badminton
 - c. Bola basket
 - d. Kasti
5. Hak memukul setiap pemain kasti adalah berapa kali ...
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
6. Sikap atlet lari saat aba aba ya! adalah ...
 - a. Condong ke depan
 - b. Tegak
 - c. Segera berlari
 - d. Condong kebelakang
7. Waktu normal permainan sepak bola adalah ...

- a. 2 x 10 menit
 - b. 2 x 20 menit
 - c. 2 x 30 menit
 - d. 2 x 45 menit
8. Yang mendapat julukan sprinter adalah pelari ...
- a. Jarak jauh
 - b. Marathon
 - c. Jarak menengah
 - d. Jarak pendek 100 m
9. Di bawah ini jenis start dalam perlombaan lari, kecuali ...
- a. Start jongkok
 - b. Start berdiri
 - c. Start melayang
 - d. Start tidur
10. Berikut ini merupakan pelanggaran dalam permainan bola voli, kecuali ...
- a. Tangan menyentuh net
 - b. Kaki masuk ke lapangan lawan
 - c. Service menyentuh net
 - d. Kepala menyundul bola
11. Tolak peluru merupakan cabang olahraga ...
- a. Atletik
 - b. Beladiri
 - c. Permainan bola kecil
 - d. Permainan bola besar
12. Posisi jari-jari saat memegang peluru ...
- a. Menggenggam
 - b. Ditekuk
 - c. Terbuka
 - d. Merapat
13. Lompat jauh dilakukan di ...
- a. Bak mandi
 - b. Bak sampah
 - c. Bak lompat
 - d. Kolam renang
14. Gerakan melompat pada lompat jauh membutuhkan ...
- a. Kekuatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelentukan
15. Lari 100 m menggunakan teknik start ...
- a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Melayang
 - d. Tidur

16. Lomba lari mengadu ...
- Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kecepatan
 - Kelentukan
17. Jumlah pemain kippers/kasti setiap regu adalah ...
- 9 orang
 - 11 orang
 - 12 orang
 - 15 orang
18. Berat peluru yunior putri dalam suatu perlombaan tolak peluru adalah ...
- 3 kg
 - 5 kg
 - 6 kg
 - 7 kg
19. Jumlah pemain pada bola voli tiap tim adalah ...
- 4 orang
 - 6 orang
 - 9 orang
 - 13 orang
20. Saat melakukan tolakan peluru posisi badan menghadap ke arah tolakan, berarti ia menggunakan ...
- Orthodox
 - O'brien
 - Walking in the air
 - jongkok
21. Jalan kepiting yaitu berjalan dengan ... pada posisi terlentang.
- Kaki
 - Tangan
 - Kaki dan tangan
 - Lutut
22. Gerakan sit-up terutama memperkuat otot ...
- Perut
 - Paha
 - Bahu
 - Leher
23. Gerakan untuk latihan atlet sprint dan bulu tangkis adalah ...
- Sit-up
 - Mendayung
 - Naik turun tangga
 - Jalan kepiting
24. Squat jump, push-up merupakan bentuk latihan ...
- Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kelentukan
 - Kelincahan

25. Di bawah ini manfaat diadakan pemanasan, kecuali ...
- a. Menghindari cedera
 - b. Mengendorkan otot
 - c. Memperlancar peredaran darah
 - d. Meraih prestasi
26. Gerakan pull-up/ menggantung badan dan mengangkat badan, memperkuat otot ...
- a. Bahu
 - b. Perut
 - c. Paha
 - d. Leher
27. Posisi badan saat melakukan gerakan back-up ...
- a. Tengkurap
 - b. Jongkok
 - c. Tidur terlentang
 - d. Berdiri tegak
28. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali ...
- a. Sit-up
 - b. Pull-up
 - c. Back-up
 - d. Berdiri dengan satu kaki
29. Saat melakukan gerak sikap lilin , posisi kedua kaki ...
- a. Lurus keatas
 - b. Salah satu ditekuk
 - c. Ditekuk
 - d. Kesamping
30. Gerobak dorong yaitu berjalan dengan ...
- a. Lutut
 - b. Kaki
 - c. Tangan
 - d. Kepala
31. Gerakan mengangkat badan naik turun disebut ...
- a. Sit-up
 - b. Push-up
 - c. Sikap lilin
 - d. Sikap kapal terbang
32. Agar tidak terjadi cedera, sebelum olahraga didahului dengan ...
- a. Pemanasan
 - b. Penenangan
 - c. Pendinginan
 - d. Inti gerakan
33. Posisi awal gerakan sikap lilin adalah ...
- a. Tidur terlentang
 - b. Jongkok
 - c. Duduk

d. Berdiri

34. Untuk melindungi kaki, saat berolahraga hendaknya memakai ...

- a. Topi
- b. Kacamata
- c. Sepatu
- d. Kaos kaki

35. Gerakan duduk membentuk huruf V, sikap lilin, merupakan latihan ...

- a. Ketangkasan
- b. Keindahan
- c. Keseimbangan
- d. Kelentukan

36. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah

- a. palang
- b. tembok
- c. meja

37. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.

- a. saat
- b. sebelum
- c. sesudah

38. Merambat di palang dilakukan untuk melatih

- a. otot dada
- b. otot bahu
- c. otot kaki

39. Gerakan back up dilakukan untuk melatih

- a. otot dada
- b. otot punggung
- c. otot kaki

40. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.

- a. kekuatan
- b. kesehatan
- c. kelentukan