



**PENILAIAN AKHIR TAHUN GANJIL
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Desember 2022
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

- Berikut yg bukan gerak dasar dalam olahraga yaitu
a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.nonmanipulatif
- Gerakan menolakkan tubuh dengan satu kaki disebut ...
a.berjalan b.berlari c.melompat d.mengayun
- Melakukan gerakan menolak atau mendorong seperti membuang menggunakan tangan disebut.....
a.menangkap b.melempar c.memukul d.menangkis
- Kondisi ketika kedua kaki tidak menapak di tanah saat berlari disebut
a.melayang b.menumpu c.melangkah d.melompat
- Gerakan passing atas permainan voli,posisi jari tangan berada di
a.atas kepala b.kedua lutut c.dada d.pinggul
- Selain melatih kekuatan otot kaki,lompat tali juga melatih.....
a.konsentrasi b.keseimbangan c.kecepatan d.kecerdasan
- Berikut bukan permainan bola besar, yaitu.....
a.sepak bola b.kasti c.voli d.basket
- Permainan bola besar yg dimainkan dengan cara dilempar adalah.....
a.sepak bola b.bola basket c.bola voli d.kasti
- Faktor yg sangat menentukan jauh tidaknya lemparan adalah....
a.kelenturan b.kekuatan c.kelincahan d.daya tahan
- Gerakan membungkuk untuk melatih otot....
a.bahu b.pinggang c.tangan d.kaki
- Melompat membutuhkan kekuatan otot
a.lengan b.kepala c.kaki d.bahu
- Arah pandangan saat menangkap bola adalah....
a.tiang hinggap b.arah lawan c.pelambung d.datangnya bola
- Mendarat yg benar dalam lompat jauh dilakukan dengan....
a.tangan menopang badan b.menjatuhkan badan ke depan c.satu kaki d.kedua kaki
- Berikut yg bukan termasuk gerak dasar permainan bola kecil adalah.....
a.menendang bola b.menangkap bola c.melempar bola d.memukul bola
- Arah pandangan saat menahan bola ialah....
a.ke depan b.ke bawah c.datangnya bola d.arah lawan
- Menendang bola kearah gawang bertujuan untuk.....
a.mengoper bola b.mencetak gol c.membuang bola d.membuang bola
- Mengoper bola dalam permainan sepak bola dilakukan dengan cara.....
a.menendang bola b. melempar bola c. bola besar d. menahan bola
- Jalan,lari dan lompat termasuk tehnik dasar olahraga....
a.atletik b.senam c. bola besar d. bola kecil

19. Yang bukan termasuk bentuk latihan lari adalah....
 a. lari bolak balik b. lari cepat c. lari zig zag d. jalan cepat
20. Di bawah ini bukan termasuk permainan bola besar adalah....
 a. kasti b. sepak bola c. bola voli d. bola basket
21. Gerakan melompat dilakukan dengan menolakkan.....ke tanah
 a. kaki b. kepala c. tangan d. galah
22. Pemisah antara kedua tim bola voli yg sedang bertanding dinamakan.....
 a. raket b. net c. kok d. bola
23. Untuk mencegah penularan covid 19 kita harus selalu memakai....
 a. kaos tangan b. masker c. kaos kaki d. topi
24. Apa yg harus kita lakukan ketika memasuki pintu gerbang sekolah....
 a. langsung masuk b. cuci tangan pakai sabun c. memarkir sepeda d. cuci muka
25. Untuk mencegah covid selain pakai masker dan cuci tangan kita juga harus membawa.....
 a. tas b. sarung tangan c. handsanitizer d. topi
26. Salah satu bentuk latihan gerak dasar jalan adalah.....
 a. melompat berputar b. jalan berkelok c. lompat tali d. lempar tangkap
27. Berikut yg bukan gerak dasar permainan bola voli adalah....
 a. servis b. passing c. blocking d. menendang bola
28. Permainan bola kecil yg tidak mengandung gerak melempar adalah.....
 a. kasti b. softball c. badminton d. rounders
29. Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan otot.....
 a. tangan b. lengan c. bahu d. kaki
30. Agar hasil lemparan jauh, ketika akan melempar lengan diayunkan dengan.....
 a. lemah b. kuat c. relaks d. santai
31. Bagian tubuh yg digunakan untuk melakukan gerakan memantulkan bola basket ialah....
 a. siku b. tangan c. kepala d. kaki
32. Ketrampilan menembak bola dalam permainan bola basket disebut.....
 a. passing b. blocking c. smesh d. shooting
33. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan gerak.....
 a. berjalan b. berlari c. pemanasan d. nonlokomotor
34. Memukul bola sebaiknya menggunakan tangan.....
 a. kanan b. kiri c. kedua tangan d. terkuat
35. Agar kebugaran tubuh tetap terjaga maka latihan harus dilakukan secara.....
 a. mendadak b. lama c. teratur d. sekali
36. Dibawah ini yg termasuk vaksin covid 19 adalah....
 a. tt b. minikitis c. sinovac d. tbc
37. Tidur malam sebaiknya selama.....jam
 a. 6 b. 7 c. 8 d. 9
38. Untuk menjaga kerapian baju seragam harus kita....
 a. setrika b. lipat c. jemur d. beri parfum
39. Perbedaan jalan dan lari terletak pada
 a. keseimbangan b. kelinciannya c. kecepatannya d. sikap tangan

40. Melompat sejauh-jauhnya merupakan tujuan dari...
a. lompat jauh b. lompat tinggi c. lompat galah d. lempar lembing
41. Istilah lain untuk daya tahan adalah.....
a. strength b. flexibility c. endurance d. agility
42. Tubuh yang bugar artinya.....
a. tubuh yang kuat b. tubuh yg berenergi c. tubuh yg sehat dan segar d. yang lemah
43. Tumpuan saat melakukan push up adalah.....
a. lutut b. perut c. telapak kaki dan jari kaki d. telapak tangan dan jari kaki
44. Agar dapat melakukan aktivitas secara optimal, kita harus memiliki tubuh yang
a. bugar b. tidak sehat c. lemah d. sakit-sakit an
45. Tes untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu adalah.....
a. pengukuran sit up b. pengukuran push up c. lari cepat d. duduk berdiri
46. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi tubuh yg.....
a. sakit-sakit an b. malas-malas an c. tidak semangat d. sehat dan bugar
47. Pull up bertujuan mengukur kekuatan.....
a. lengan b. lengan dan bahu c. pinggang d. kecepatan
48. Daya tahan jantung dan paru-paru seseorang meningkat pada usia.....
a. 10-12 tahun b. 10-15 tahun c. 15-20 tahun d. 20-30 tahun
49. Gerakan mencium lutu dilakukan dengan posisi.....
a. telentang b. tengkurap c. jongkok d. duduk
50. Muscular endurance merupakan istilah untuk.....
a. kekuatan otot b. daya tahan otot c. daya tahan tubuh d. daya tahan jantung