PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
MI ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
JAMBANGAN PARON NGAWI
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama	**: ……**	**Kelas**	**: VI (enam)**
Hari/Tanggal	**: Jum'at, 06 Oktober 2023**	**Mata Pelajaran**	**: PJOK**

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

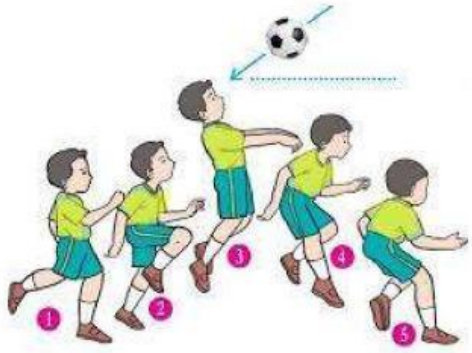
1. Melompat termasuk gerak ….
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. nonmanipulatif
2. Contoh gerak dasar nonlokomotor adalah ….
   a. Melompat ban
   b. Mengayun lengan
   c. Lari melewati boks
   d. berjalan
3. Gerak lokomotor mengandalkan ….
   a. punggung
   b. kaki
   c. lengan
   e. bahu
4. Gerak non lokomotor yang tidak dijumpai pada permainan bola basket adalah ….
   a. berguling
   b. berjalan
   c. berlari
   d. melompat
5. Mengayun tangan termasuk gerak dasar ….
   a. lokomotor

LIVEWORKSHEETS

b. nonlokomotor
c. manipulatif
d. semilokomotor

6. Gerak dasar yang tidak ditemukan dalam permainan sepak bola ialah ….
   a. memukul bola
   b. menendang bola
   c. menahan bola
   d. menyundul bola
7. Berikut yang bukan merupakan permainan bola besar ialah ….
   a. bola voli
   b. bola basket
   c. sepak bola
   d. tenis meja
8. Gerak manipulatif pada gerakan servis atas ialah ….
   a. menangkap bola
   b. menahan bola
   c. memukul bola
   d. melompat
9. Berjalan cepat dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas terdapat dalam variasi gerak untuk permainan ….
   a. bola voli
   b. bola basket
   c. sepak bola
   d. bola tangan

LIVEWORKSHEETS

10. 

Pernyataan yang benar berdasarkan gambar tersebut adalah ….

a. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulative menahan bola
b. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola
c. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulative menghentikan bola
d. dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Perkenaan bola dengan tangan untuk passing bawah adalah pada ….

a. kepala tangan
b. pergelangan tangan
c. lengan bagian pangkal
d. lengan antara siku dan pergelangan

12. Permainan bola voli terdiri atas …

a. satu
b. dua
c. tiga
d. empat

13. Berikut bukan gerak dasardalam permainan bola voli, yaitu, ….

a. servis
b. passing
c. blocking
d. menangkap bola

LIVEWORKSHEETS

14. Gerakan tersebut termasuk gerak dasar dalam olahraga ….

a. bola tangan
b. bola voli
c. bola baskit
d. bola kasti

15. Gerak nonlokomotor saat melakukan gerak spesifik passing bawah ialah ….

a. memukul bola
b. melompat
c. menekuk lutut
d. berjalan

16. Ubay dan teman-temannya sedang bermain bola besar. Ubay berlari beberapa meter, kemudian menembak bola ke ring sambal melompat. Pernyataan yang tepat berdasarkan ilustrasi tersebut ialah ….

a. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak manipulatif
b. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay tidak terdapat gerak lokomotor
c. dalam aktivitas yang dilakukan Ubay terdapat kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif
d. Ubay dan teman-temannya sedang bermain voli

17. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket banyak melibatkan ….

a. kaki
b. kepala
c. tangan
d. bahu

LIVEWORKSHEETS

18. Gerak menangkap, kemudian melempar bola ke sasaran termasuk kombinasi gerak dasar ….
    a. lokomotor
    b. nonlokomotor
    c. manipulatif
    d. nonmanipulatif
19. Gerak lokomotor yang terdapat pada gerakan rebound adalah ….
    a. melompat
    b. meluruskan lengan
    c. menangkap bola
    d. meliukkan badan
20. Gerak nonlokomotor yang terdapat pada gerakan rebound adalah ….
    a. melompat
    b. meluruskan lengan
    c. menangkap bola
    d. mengayun lengan
21. Berikut yang bukan termasuk permainan bola kecil ialah ….
    a. bulu tangkis
    b. kasti
    c. rounders
    d. sepak bola
22. Alat untuk bermain kasti adalah ….
    a. tongkat pemukul
    b. bola sepak
    c. raket
    d. bet
23. Gerak dasar yang tidak terdapat dalam permainan kasti adalah ….
    a. melempar bola
    b. berlari
    c. memukul bola
    d. menendang
24. Jongkok termasuk gerak ….

LIVEWORKSHEETS

a. nonlokomotor
b. lokomotor
c. manipulatif
d. dasar

25. Tangan yang digunakan untuk memegang alat pemukul saat melakukan latihan memukul bola dilanjutkan dengan berlari adalah ….
a. tangan kiri
b. tangan kanan
c. kedua tangan
d. tanagan terkuat

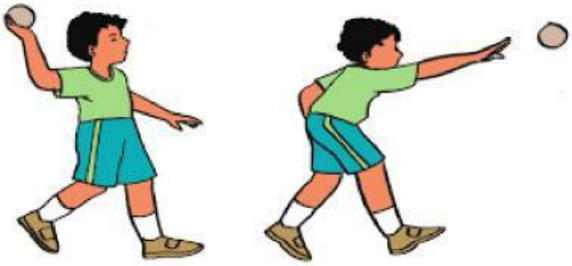
26. Berikut yang tidak termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah ….
a. melempar
b. menendang
c. menangkap
d. memukul

27. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendatar ialah ….
a. menangkap bola
b. berjalan
c. meluruskan lengan
d. jongkok

28. Saat berjalan maju dan mundur dengan menangkap bola, kedua lengan diluruskan ke ….
a. atas setinggi kepala
b. depan setinggi bahu
c. bawah setinggi lutut
d. bawah setinggi pinggang

29. Saat melempar bola mendatar, ayunan lengan harus sejajar dengan ….
a. kepala
b. bahu
c. pinggang
d. perut

LIVEWORKSHEETS

30.  Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada gerakan tersebut ialah ….

a. mengayun lengan dan melempar bola
b. meliukkan badandan mengayun lengan
c. mengayun lengan dan berlari
d. melempar bola dan berlari

31. Berlari menuju tiang hinggap dalam permainan kasti termasuk gerak ….

a. diam di tempat
b. lokomotor
c. nonlokomotor
d. manipulatif

32. Posisi lengan saat menangkap bola mendatar adalah ….

a. ditekuk di depan dada
b. diluruskan di samping badan
c. diluruskan ke bawah
d. diluruskan ke depan setinggi bahu

33. Memukul bola melambung dalam permainan rounders termasuk gerak ….

a. diam di tempat
b. lokomotor
c. nonlokomotor
d. manipulatif

34. Posisi badan saat melempar bola mendatar adalah ….

a. telungkup
b. duduk
c. tegak
d. membungkuk

LIVEWORKSHEETS

35. Dalam pertandingan rounders, Roihan berperan sebagai catcher. Pernyataan yang benar tentang kemampuan yang harus dimiliki Roihan adalah ….
    a. harus menguasai gerak melempar bola dengan baik
    b. harus menguasai gerak menangkap bola dengan baik
    c. harus dapat berlari cepat
    d. harus menguasai gerak memukul bola dengan baik
36. Penjaga base V dalam permainan rounders disebut ….
    a. catcher
    b. pitcher
    c. first base
    d. second base
37. Posisi badan saat menangkap bola kasti menyusur tanah adalah ….
    a. tegak
    b. jongkok
    c. telungkup
    d. duduk
38. Posisi lengan saat menangkap bola mendatar ialah ….
    a. diluruskan ke depan setinggi bahu
    b. ditekuk di depan dada
    c. diluruskan di samping badan
    d. diluruskan ke bawah
39. Dalam permainan rounders, pukulan home run mendapatkan nilai ….
    a. 3
    b. 4
    c. 5
    d. 6
40. Pemain mendapatkan nilai apabila dapat kembali ke ruang bebas tanpa dapat dimatikn oleh regu penjaga dan ia mendapatkan nilai ….
    a. 3
    b. 4
    c. 5

LIVEWORKSHEETS

d. 6

LIVEWORKSHEETS