

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
No :

**PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

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

I. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat dengan memberi tanda silang (x) a, b, atau c !

1. Perhatikan gambar!



Gerakan manipulatif yang terdapat pada gambar adalah

- A. passing atas
- B. passing bawah
- C. servis
- D. smash

2. Perhatikan tabel berikut!

A.	B	C	D
sepak bola	soft ball	Voli	basket
Bola voli	Kasti	Sepak takraw	Polo air
Bulu tangkis	Rounders	Bola tangan	kasti

Pada tabel di atas yang termasuk ke dalam kelompok permainan bola kecil, adalah

- A. sepak bola, bola voli, bulutangkis
- B. soft ball, kasti, rounders
- C. voli, sepak takraw, bola tangan
- D. basket, polo air, kasti

3. 1) awalan
2) melayang
3) menolak
4) mendarat

Urutan gerakan melompat yang benar adalah

- A. 1,2,3,4
- B. 1,3,2,4
- C. 1,4,3,2
- D. 3,1,2,4

4.



Pada gambar di samping, adalah gerakan kuda – kuda

- A. belakang
- B. depan

C. samping

D. tengah

5. Perhatikan tabel berikut :

1	2	3	4
Push up	Skipping	Pull up	sprint

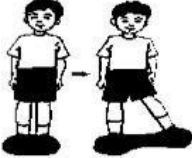
Dari tabel di atas, yang merupakan bentuk latihan kekuatan adalah

A. 1, 2

B. 1, 3

C. 2, 3

D. 3, 4

6.  gambar di samping adalah kombinasi gerak berjalan

A. di tempat

B. ke samping

C. maju

D. mundur

7. Posisi kaki dibuka selebar bahu, badan membungkuk dan kedua lengan digerakkan ke depan dan ke belakang, adalah gerakan

A. membungkuk dan mengayunkan badan

B. membungkuk dan mengayunkan kaki

C. membungkuk dan mengayunkan kepala

D. membungkuk dan mengayunkan lengan

8. Arah pantulan bola basket yang dilempar dengan cara cest pass, adalah

A. menyusur lantai

B. setinggi dada

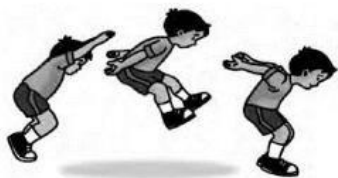
C. setinggi kepala

D. setinggi lutut

9. Pada gambar di bawah ini yang merupakan gambar gerakan non lokomotor, adalah



D.



10. Dalam bermain rounders pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Akan tetapi, bila pukulan pertama atau kedua sudah baik / betul maka ia harus lari ke base atau tempat hinggap. Seorang pemukul telah mengayunkan pukulannya, atas lambungan yang benar, sehingga pemain tersebut harus berlari ke base

- A. 1 C. 3
B. 3 D. 5

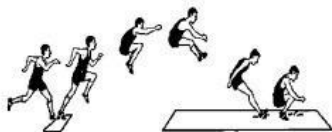
11. Perhatikan tabel berikut :

Kombinasi gerak lari		
Lari ke depan	Lari ke belakang	Lari ke samping kanan dan kiri

Pada tabel tersebut di atas, bertujuan untuk meningkatkan

- A. kelenturan B. kelincahan
C. keseimbangan D. kekuatan

12. Perhatikan gambar



Gambar di atas adalah teknik gerakan lompat jauh yang tepat yaitu

- A. awalan, melayang, menolak, mendarat
B. awalan, mendarat, menolak melayang
C. awalan, menolak, melayang, mendarat
D. awalan, menolak, mendarat, melayang

13. Perhatikan tabel berikut :

Gerak langkah			
1	2	3	4
Ke belakang	Ke kiri	Ke depan	ingsutan

Pada tabel di atas, yang merupakan gerak langkah dilihat dari cara melaksanakannya adalah nomor

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4

14. Perhatikan gambar!



Pada gambar di samping melakukan gerakan tendangan samping dalam pencak silat, hal tersebut bertujuan untuk melakukan ...

- A. elakan
- B. hindaran
- C. serangan
- D. tangkisan

15. Berikut adalah latihan yang baik untuk melatih daya tahan jantung bagi peserta didik kelas 6

- A. barbel
- B. interval training
- C. marathon
- D. speed play

16.

1	2	3	4
Roll Depan	Sikap Lilin	Push-up	Meroda

Yang termasuk pola gerak dominan lokomotor dalam aktivitas senam....

- A. 1 dan 3
- B. 2 dan 3
- C. 3 dan 4
- D. 1 dan 4

17. perhatikan gambar!



Pada gambar di atas menunjukkan gerakan

- A. Melangkah dan melipat lengan
- B. Melangkah dan memutar lengan
- C. Melangkah dan mengayunkan lengan
- D. Melangkah dan memutar kepala

18. Berikut merupakan teknik dasar bermain bola basket adalah...

- A. Passing, Dribbling, Shooting, Pivot, Rebound
- B. Passing, Dribbling, Shooting, Smash, Pivot
- C. Shooting, Pivot, Rebound, Servis, Passing
- D. Shooting, Pivot, Rebound, Dribbling, Block

19.



Gambar Di Samping menunjukkan teknik...

- A. Over Head Pass
- B. Bounce Pass
- C. Chest Pass
- D. Pivot

20. Tendangan yang didapatkan atau dilakukan ketika tim lawan melakukan pelanggaran diluar kotak pinalti tim bertahan. Jadi tendangan ini merupakan hadiah dari pelanggaran yang dilakukan oleh lawan. Adalah...

A. *free kick*
 B. *pinalty*
 C. *corner kick*
 D. *fairplay*

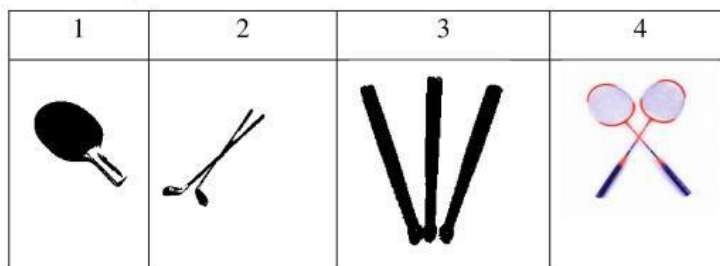
21. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Pukulan lob	pukulan forehand	Pukulan backhand	Pukulan smash

Tehnik di atas terdapat pada permainan

A. bulutangkis
 B. kasti
 C. rounders
 D. tenis meja

22. Perhaikan gambar!



Pada gambar di atas alat untuk olahraga tenis meja ditunjukkan pada nomor

A. 1
 B. 2
 C. 3
 D. 4

23. Teknik lempar roket/turbo yang hasilnya baik, diunjukkan dengan nomor ...

1	2	3	4
Eka melempar turbo dengan posisi siku ditekuk	Eka melempar turbo dengan posisi siku lurus	Edo melempar turbo dengan cara 3 jari memegang turbo	Edo melempar turbo dengan cara 4 jari memegang turbo

A. 1
 B. 2
 C. 3
 D. 4

24. Perhaikan tabel berikut!

1	Tendangan
2	Langkah
3	Guntingan pinggul
4	Kuncian kaki

Pada tabel diatas yang merupakan gerak lokomotor seni bela diri adalah

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4



25. Gambar yang menunjukkan tendangan lurus adalah nomor...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

II. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar !

1. Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia adalah
2. Fungsi lemparan melambung adalah ...
3. Gerakan mendarat pada lompat jauh dilakukan dengan menggunakan ...
4. Tangkisan yang berfungsi melindungi kepala dari serangan lawan adalah ...
5. Salah satu teknik menembak dalam permainan bola basket adalah
6. Jumlah pemain rounders dalam satu regu ialah
7. Latihan push up bertujuan melatih otot
8. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang singkat ialah
9. – pertama, memosisikan ibu jari dan jari tangan menggenggam pegangan lembing di bagian paling belakang
– Kemudian, jari telunjuk lurus menahan lembing dan jari-jari yang tersisa cuma menggenggam longgar pegangan lembing di bagian depan
Teknik memegang lembing di atas merupakan cara
10. Sebutkan salah satu teknik dasar permainan sepak bola

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Sebutkan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket !
2. Sebutkan 3 teknik memegang lembing !
3. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani !
4. Di dalam pencak silat terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya ialah ?
sebutkan 3
5. Gambarkan lapangan permainan kasti beserta keterangannya !