



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

**Nama : .....**

**Kelas : VI (enam)**

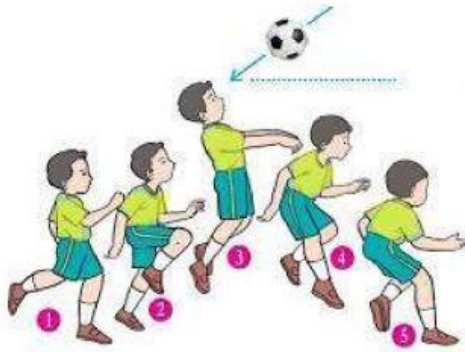
**Hari/Tanggal : Sabtu, 09 Desember 2023**

**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

- 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



10. Pernyataan yang benar berdasarkan gambar tersebut adalah

....

- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan manipulative menahan bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor melompat dan manipulatif menyundul bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak nonlokomotor mengayun lengan dan manipulative menghentikan bola
- dalam gerakan tersebut terdapat kombinasi gerak lokomotor berjalan dan nonlokomotor mengayun lengan

11. Berikut yang bukan termasuk permainan bola kecil ialah ....

- bulu tangkis
- kasti
- rounders
- sepak bola

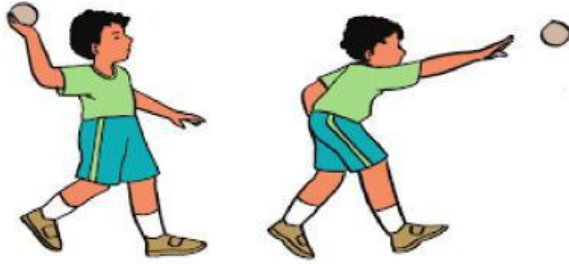
12. Alat untuk bermain kasti adalah ....

- tongkat pemukul
- bola sepak
- raket
- bet

13. Gerak dasar yang tidak terdapat dalam permainan kasti adalah ....

- melempar bola
- berlari
- memukul bola
- menendang

14. Jongkok termasuk gerak ....
- nonlokomotor
  - lokomotor
  - manipulatif
  - dasar
15. Tangan yang digunakan untuk memegang alat pemukul saat melakukan latihan memukul bola dilanjutkan dengan berlari adalah ....
- tangan kiri
  - tangan kanan
  - kedua tangan
  - tanagan terkuat
16. Berikut yang tidak termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah ....
- melempar
  - menendang
  - menangkap
  - memukul
17. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendarat ialah ....
- menangkap bola
  - berjalan
  - meluruskan lengan
  - jongkok
18. Saat berjalan maju dan mundur dengan menangkap bola, kedua lengan diluruskan ke ....
- atas setinggi kepala
  - depan setinggi bahu
  - bawah setinggi lutut
  - bawah setinggi pinggang
19. Saat melempar bola mendarat, ayunan lengan harus sejajar dengan ....
- kepala
  - bahu
  - pinggang
  - perut



20.

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

21. Berikut yang bukan gerak dasar dalam olahraga ialah ....

- a. jalan
- b. lari
- c. berguling
- d. lompat

22. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar dan lompat disebut cabang olahraga ....

- a. atletik
- b. marathon
- c. senam
- d. akuatik

23. Lompat merupakan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik, yaitu ....

- a. lempar lembing
- b. lompat jauh
- c. lompat ban
- d. lari estafet

24. Perbedaan jalan dan lari terletak pada ....

- a. kelincahannya
- b. kecepatannya
- c. keseimbangannya

- d. sikap tangannya
25. Olahraga lompat jauh mengandalkan kekuatan ....
- a. tangan
  - b. lompat
  - c. jalan
  - d. kaki
26. Permainan tradisional yang didalamnya terdapat gerak dasar melempar ialah ....
- a. boi-boinan
  - b. gobak sodor
  - c. engklek
  - d. egrang
27. Lompat jauh dilakukan dengan tolakan ....
- a. tangan terkuat
  - b. kedua tangan
  - c. kaki terkuat
  - d. kedua kaki
28. Dalam gerak dasar lompat, pendaratan dilakukan dengan menggunakan ....
- a. dua kaki
  - b. satu kaki
  - c. kaki terkuat
  - d. dua tangan
29. Agar hasil lemparan jauh, ketika akan melempar lengan kanan diayunkan ke belakang, lalu ke depan dengan ....
- a. lemah
  - b. kuat
  - c. relaks
  - d. cepat
30. Aktifitas melempar bola kasti sikap menyamping arah lemparan dapat melatih kekuatan ....
- a. tungkai
  - b. leher
  - c. tangan

d. kaki

31. Gerak lokomotor dalam pencak silat ialah ....

- a. gerak langkah
- b. sikap kuda-kuda
- c. tangkisan
- d. pukulan

32. Gerak langkah yang dilakukan dengan cara mengangkat atau memindahkan kaki ke segala arah disebut ....

- a. geseran
- b. angkatan
- c. lompatan
- d. ingsutan

33. Sikap kuda-kuda berguna untuk memperkuat otot ....

- a. tangan
- b. kaki
- c. punggung
- d. pinggang

34. Saat melakukan sikap kuda-kuda tengah, posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut ....

- a. 25 derajat
- b. 30 derajat
- c. 40 derajat
- d. 45 derajat

35. Komponen penyerangan saat melakukan tendangan adalah ....

- a. tangan
- b. lengan
- c. tungkai
- d. siku

36. Teknik belaan yang dilakukan dengan mengadakan kontak fisik secara langsung disebut ....

- a. tangkisan
- b. pukulan
- c. elakan



- d. hindaran
37. Serangan ke arah bawah dapat ditangkis dengan ....
- a. siku
  - b. kepala
  - c. lengan
  - d. kaki
38. Bentuk pola langkah dasar pencak silat meliputi arah .... mata angin.
- a. enam
  - b. tujuh
  - c. delapan
  - d. sembilan
39. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan disebut ....
- a. sarana
  - b. sasaran
  - c. komponen
  - d. perantara
40. Tangkisan atas berfungsi menahan serangan yang datang dari arah ....
- a. bawah
  - b. tengah
  - c. atas
  - d. luar
41. Agar dapat beraktivitas dengan optimal, seseorang harus memiliki tubuh yang ....
- a. lemas
  - b. lemah
  - c. bugar
  - d. lentur
42. Berikut yang tidak termasuk unsur atau komponen kebugaran jasmani adalah ....
- a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. kelenturan
  - d. daya konsentrasi



43. Waktu tidur untuk anak usia 12 tahun ialah ... jam.
- 14
  - 12
  - 10
  - 8
44. Usaha maksimal yang dilakukan otot untuk mengatasi suatu tahanan disebut ....
- kekuatan otot
  - daya tahan otot
  - kelenturan
  - keseimbangan
45. Tumpuan saat melakukan *push up* adalah ....
- lutut
  - perut
  - telapak kaki dan jari tangan
  - telapak tangan dan jari kaki
46. Saat melakukan push up, arah pandangan ke ....
- depan
  - bawah
  - samping kanan
  - samping kiri
47. Berikut yang termasuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru ialah ....
- sit up
  - jogging
  - push up
  - lari cepat
48. Sikap awal melakukan latihan mencium lutut ialah ....
- duduk selanjor
  - duduk bersila
  - jongkok
  - berdiri tegak
49. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu adalah ....

- a. tes sit up
- b. tes push up
- c. tes lari cepat
- d. tes duduk dan jangkau

50. Kelenturan tungkai dapat diukur dengan tes ....

- a. push up
- b. jalan cepat
- c. lari cepat
- d. duduk dan jangkau