



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

Nama :

Kelas : VI (enam)

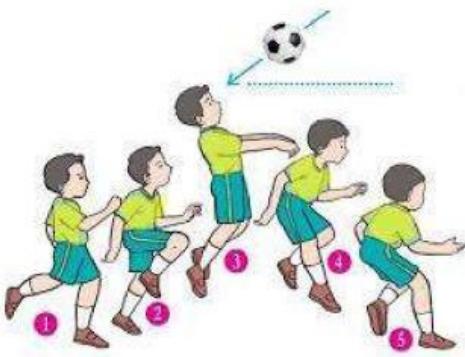
Hari/Tanggal : Sabtu, 09 Desember 2023

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
 - d. 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

- 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. Berikut yang bukan termasuk permainan bola kecil ialah

- a. bulu tangkis
- b. kasti
- c. rounders
- d. sepak bola

12. Alat untuk bermain kasti adalah

- a. tongkat pemukul
- b. bola sepak
- c. raket
- d. bet

13. Gerak dasar yang tidak terdapat dalam permainan kasti adalah

- a. melempar bola
- b. berlari
- c. memukul bola
- d. menendang

14. Jongkok termasuk gerak

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

15. 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

16. Berikut yang tidak termasuk gerak manipulatif dalam permainan bola kecil adalah

- a. melempar
- b. menendang
- c. menangkap
- d. memukul

17. Gerak nonlokomotor saat menangkap bola mendatar ialah

- a. menangkap bola
- b. berjalan
- c. meluruskan lengan
- d. jongkok

18. 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

19. Saat melempar bola mendatar, ayunan lengan harus sejajar dengan

- a. kepala
- b. bahu
- c. pinggang
- d. perut



20. Kombinasi gerak dasar yang terdapat pada gerakan tersebut ialah
- a. mengayun lengan dan melempar bola
 - b. meliukkan badan dan 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
- tangan
 - lompat
 - jalan
 - kaki
26. Permainan tradisional yang didalamnya terdapat gerak dasar melempar ialah
- boi-boinan
 - gobak sodor
 - engklek
 - egrang
27. Lompat jauh dilakukan dengan tolakan
- tangan terkuat
 - kedua tangan
 - kaki terkuat
 - kedua kaki
28. Dalam gerak dasar lompat, pendaratan dilakukan dengan menggunakan
- dua kaki
 - satu kaki
 - kaki terkuat
 - dua tangan
29. Agar hasil lemparan jauh, ketika akan melempar lengan kanan diayunkan ke belakang, lalu ke depan dengan
- lemah
 - kuat
 - relaks
 - cepat
30. Aktifitas melempar bola kasti sikap menyamping arah lemparan dapat melatih kekuatan
- tungkai
 - leher
 - 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 kea rah bawah dapat ditangkis dengan
- siku
 - kepala
 - lengan
 - kaki
38. Bentuk pola langkah dasar pencak silat meliputi arah mata angin.
- enam
 - tujuh
 - delapan
 - sembilan
39. Bagian badan atau tubuh yang menjadi tujuan serangan lawan disebut
- sarana
 - sasaran
 - komponen
 - perantara
40. Tangkisan atas berfungsi menahan serangan yang dating dari arah
- bawah
 - tengah
 - atas
 - luar
41. Agar dapat beraktivitas dengan optimal, seseorang harus memiliki tubuh yang
- lemas
 - lemah
 - bugar
 - lentur
42. Berikut yang tidak termasuk unsur atau komponen kebugaran jasmani adalah
- kekuatan
 - daya tahan
 - kelenturan
 - daya konsentrasi

43. Waktu tidur untuk anak usia 12 tahun ialah ... jam.

- a. 14
- b. 12
- c. 10
- d. 8

44. Usaha maksimal yang dilakukan otot untuk mengatasi suatu tahanan disebut

- a. kekuatan otot
- b. daya tahan otot
- c. kelenturan
- d. keseimbangan

45. Tumpuan saat melakukan *push up* adalah

- a. lutut
- b. perut
- c. telapak kaki dan jari tangan
- d. telapak tangan dan jari kaki

46. Saat melakukan push up, arah pandangan ke

- a. depan
- b. bawah
- c. samping kanan
- d. samping kiri

47. Berikut yang termasuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru ialah

- a. sit up
- b. jogging
- c. push up
- d. lari cepat

48. Sikap awal melakukan latihan mencium lutut ialah

- a. duduk selonjor
- b. duduk bersila
- c. jongkok
- d. 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