

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 6(Enam)

Hari / Tanggal :
Waktu : 07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan.....
a. Pendinginan b. Tidur c. Pemanasan d. Silat
2. Pandangan saat melakukan gerakan menangkap bola yang arah datangnya melambung adalah
a. Ke samping b. Ke bawah c. Datangnya bola d. Ke atas
3. Gerakan membawa bola dengan cara tertentu dari satu tempat ketempat lain disebut.....
a. Menangkap bola c. Menggiring bola
b. Menendang bola d. Mengoper bola
4. Berikut yang bukan termasuk dalam teknik dasar sepak bola adalah . . . bola.
a. Menendang b. Menggiring c. Melambungkan d. Menghentikan
5. Pemain yang bertugas untuk menjaga gawang dan menangkap bola dalam sepak bola disebut dengan....
a. Penyerang b. Gelandang c. Kiper d. Striker
6. Orang yang melakukan servis dalam permainan bola voli disebut...
a. Libero b. Tossert c. Spiker d. Server
7. Bagian tangan yang digunakan untuk memukul bola saat melakukan servis atas adalah . . . tangan.
a. Kaki b. Punggung c. Lengan d. Telapak
8. Melambungkan bola kearah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas...
a. Pemain lawan b. Semua pemain c. Pemukul d. Pelambung
9. Gerak lokomotor yang terdapat pada gerakan menggiring bola adalah...
a. Pelambung b. Melompat c. Berjalan d. Menggiring bola
10. Berdasarkan jumlah pemain, kasti dimainkan dalam bentuk....
a. Individu b. Tunggal c. Satu lawan satu d. Beregu
11. Cara lemparan bola melambung, arah bola ke arah
a. Depan dada c. Atas kepala
b. Kebawah tanah d. Atas kaki
12. Berikut ini merupakan nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik adalah...
a. Senam b. Yoga c. Lompat d. Renang
13. Sikap awal melakukan gerakan melempar bola melambung yang benar adalah

- a. Duduk b. Tengkurap c. Berdiri tegak d. Jongkok
14. Lapangan permainan bola voli berbentuk...
- a. Segidua b. Segilima c. Persegi panjang d. Segitiga
15. Dalam permainan bola voli, gerakan yang digunakan untuk mengumpan dinamakan
- a. Smash b. Shooting c. Passing d. Servis
16. Dalam permainan bola voli, setiap team berjumlah ... orang.
- a. 7 b. 6 c. 5 d. 4
17. Orang yang memimpin jalannya pertandingan bola voli adalah...
- a. Hakim c. Jaksa
b. Wasit d. Libero
18. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah ...
- a. PSSI b. PBVSI c. PBSI d. PTMSI
19. Berikut ini sikap-sikap yang **tidak** ditunjukkan dalam permainan voli yaitu
- a. Kerja sama c. Kejujuran
b. Individual d. Sportifitas
20. Dibawah ini termasuk permainan bola kecil adalah....
- a. Voli b. Tenis meja c. Sepak bola d. Basket
21. Aktivitas tarik tambang merupakan bagian dari latihan kebugaran jasmani, yaitu latihan...
- a. Kekuatan b. Kecepatan c. Daya tahan d. Kelenturan
22. Orang yang rutin melakukan olahraga akan mendapatkan bentuk tubuh yang....
- a. Ideal b. Kurus c. Tidak ideal d. Gemuk
23. Pukulan pembuka dalam permainan bola voli adalah....
- a. Servis b. Smash c. Passing atas d. Passing bawah
24. Jenis passing dibawah ini yang **benar** adalah ...
- a. Passing atas b. Passing samping c. Passing depan d. Passing kiri
25. Berikut yang **bukan** termasuk teknik gerakan pada permainan bola voli adalah ...
- a. Sit up b. Servis c. Smash d. Passing
26. Latihan **sit up** bermanfaat untuk melatih otot.....
- a. Kaki b. Perut c. Tangan d. Lengan
27. Latihan **Handstand** bermanfaat untuk melatih otot....
- a. Kaki c. Leher
b. Tangan d. Lutut
28. Melambungkan bola ke arah pemukul atau teman yang dituju merupakan tugas...
- a. Pemukul . Pelambung c. pemain lawan d. semua pemain
29. Berikut yang **bukan** merupakan keterampilan yang digunakan dalam bola kasti adalah...
- a. Memukul b. Menendang c. Menangkap d. Melempar
30. Jumlah pemain setiap team dalam permainan basket adalah...
- a. 4 b. 5 c. 6 d. 7
31. Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari provinsi....
- a. Madiun b. Jawa barat c. Jawa timur d. Jawa tengah

32. Pada latihan dasar kuda-kuda, yang perlu diperhatikan adalah....
- a. Tendangan
 - b. Elakan
 - c. Tumpuan kaki
 - d. Pukulan
33. Cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri dinamakan....
- a. Kuda-kuda
 - b. Tolakan
 - c. Bela diri
 - d. Pendekar
34. Empat aspek kesatuan dalam pencak silat, **kecuali**....
- a. Seni budaya
 - b. Beladiri
 - c. Melingkar
 - d. Mental
35. Tujuan utama dari gerakan teknik pukulan melingkar adalah....
- a. Mengunci lawan
 - b. Menjatuhkan lawan
 - c. Menyerang pinggang lawan
 - d. Menyerang kedua kaki lawan
36. Posisi telapak kaki saat melakukan gerakan pada tendangan belakang adalah kearah....
- a. Depan
 - b. Samping
 - c. Bawah
 - d. Sasaran
37. Berikut yang **bukan** variasi dasar dalam pencak silat adalah....
- a. Pukulan
 - b. Tangkisan
 - c. Tendangan
 - d. Servis
38. Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk penyerangan adalah....
- a. Dada
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Kaki
39. Teknik pencak silat yang bertujuan untuk menghalau serangan lawan yaitu....
- a. Tendangan
 - b. Pukulan
 - c. Kelentukan
 - d. Tangkisan
40. Sikap kuda-kuda, sikap pasang dalam pencak silat termasuk gerak dasar....
- a. Manipulatif
 - b. Lokomotif
 - c. Lokomotor
 - d. Nonlokomotor