DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama	:
Nomor	:

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MI PSM NGALE
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: ……..
Kelas/Semester	: 6 /Ganjil	Waktu	: ……..

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

1. Gerak dasar yang ditandai dengan perpindahan tempat dari satu titik ke titik lain disebut gerak...
   a. Manipulatif
   b. Nonlokomotor
   c. Lokomotor
   d. Keseimbangan

2. Contoh gerakan nonlokomotor adalah...
   a. Berjalan
   b. Berlari
   c. Mengayun tangan
   d. Melompat

3. Gerakan menendang bola termasuk jenis gerak dasar...
   a. Lokomotor
   b. Nonlokomotor
   c. Statis
   d. Manipulatif

4. Permainan invasi adalah permainan yang bertujuan untuk menyerang dan memasuki area pertahanan lawan. Contoh permainan invasi adalah...
   a. Bulu tangkis
   b. Tenis meja
   c. Sepak bola
   d. Rounders

5. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain berlari kencang sambil menggiring bola. Gerakan menggiring bola termasuk gerak...
   a. Nonlokomotor
   b. Manipulatif
   c. Statis
   d. Keseimbangan

6. Permainan net adalah permainan yang menggunakan jaring atau net sebagai pembatas. Contoh permainan net adalah...
   a. Bola voli
   b. Kasti
   c. Sepak bola
   d. Softball

7. Pukulan pertama untuk memulai permainan bulu tangkis disebut...
   a. Smash
   b. Drop shot
   c. Lob
   d. Service

8. Dalam permainan bola voli, tim A melakukan smash ke arah pertahanan tim b. Gerakan melompat dan memukul bola di atas net adalah gabungan gerak lokomotor dan...
   a. Manipulatif
   b. Memutar
   c. Berjalan
   d. Nonlokomotor

9. Permainan lapangan adalah permainan yang melibatkan lempar, tangkap, dan memukul. Contoh permainan lapangan adalah...
   a. Tenis lapangan
   b. Kasti
   c. Futsal
   d. Sepak takraw

10. Dalam permainan kasti, gerak dasar manipulatif yang paling sering digunakan oleh pemukul adalah...
    a. Berjalan
    b. Memukul
    c. Menekuk
    d. Mengguling

11. Jika seorang pemain kasti berhasil memukul bola jauh dan berlari melewati semua base tanpa mati, ia akan mendapatkan nilai...
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d. 5

12. Induk organisasi olahraga pencak silat di Indonesia adalah...
    a. PBVSI
    b. IPSI
    c. PSSI
    d. PERBASI

13. Sikap dasar dalam pencak silat yang menjadi persiapan awal untuk menyerang atau bertahan disebut...
    a. Jurus
    b. Pukulan
    c. Kuda-kuda
    d. Tendangan

14. Gerak dasar lokomotor dalam pencak silat yang dilakukan dengan melangkah kaki disebut...
    a. Langkah
    b. Hindaran
    c. Pasang
    d. Tahanan

15. Teknik dasar pencak silat untuk memindahkan sasaran dari lintasan pukulan lawan adalah...
    a. Serangan
    b. Kuda-kuda
    c. Elakan
    d. Pukulan

16. Gerak dasar yang dilakukan tanpa berpindah tempat adalah...
    a. Melompat
    b. Memutar badan
    c. Berlari
    d. Menggiring

17. Perhatikan gerakan berikut:
    1) Berjalan
    2) Berlari
    3) Mengayun
    4) Melompat

LIVEWORKSHEETS

Gerakan yang termasuk pola gerak dasar lokomotor adalah nomor...
a. 1, 2, dan 4
b. 1, 2, dan 3
c. 2, 3, dan 4
d. 1, 3, dan 4

18. Dalam permainan bola basket (invasi), kamu melempar bola ke ring lawan. Gerak dasar yang kamu lakukan adalah lokomotor dan...
a. Nonlokomotor
b. Manipulatif
c. Statis
d. Berputar

19. Perhatikan teknik-teknik berikut:
1) Smash
2) Servis
3) Pukulan lob
4) Tendangan

Teknik yang termasuk dalam permainan bulu tangkis (net) adalah nomor...
a. 1, 2, dan 3
b. 1, 3, dan 4
c. 2, 3, dan 4
d. 1, 2, 3, dan 4

20. Area permainan net yang digunakan dalam pertandingan tunggal adalah...
a. Lapangan penuh
b. Lapangan separuh
c. Lapangan ganda
d. Lapangan kecil

21. Tugas utama seorang penjaga dalam permainan kasti (lapangan) adalah...
a. Melempar bola ke pemukul
b. Melindungi teman di base
c. Menangkap bola
d. Menghitung skor

22. Saat melakukan tangkisan atas dalam pencak silat, posisi badan dan kaki harus kokoh dan stabil. Kondisi ini dicapai melalui teknik...
a. Pukulan
b. Tendangan
c. Kuda-kuda
d. Lompatan

23. Perhatikan sikap berikut:
1) Sikap pasang
2) Sikap tidur
3) Sikap kuda-kuda
4) Sikap elakan

Gerak dasar yang merupakan bagian dari teknik dasar pencak silat adalah nomor...
a. 1, 2, dan 3
b. 1, 3, dan 4
c. 2, 3, dan 4
d. 1, 2, dan 4

24. Tujuan utama dari mempelajari teknik dasar hindaran dan elakan dalam pencak silat adalah untuk...
a. Menyerang lawan
b. Mendapat poin
c. Menghindari serangan
d. Menyerang balik

25. Gerak manipulatif melibatkan penggunaan...
a. Anggota gerak saja
b. Alat atau objek
c. Perpindahan tempat
d. Keseimbangan tubuh

B. Jawablah Pertanyaan Dibawah Ini Dengan Jawaban Yang Benar !

26. Gerakan membungkuk atau meregangkan badan tanpa berpindah tempat disebut gerak ....

27. Permainan yang melibatkan menendang, menggiring, dan mencetak gol ke gawang lawan termasuk jenis permainan ...

28. Dalam permainan bola voli, pemain mengoper bola kepada temannya menggunakan teknik passing ...

29. Gerakan menangkap bola pada permainan kasti termasuk gerak dasar ....

30. Pukulan dalam pencak silat yang sasarannya ke arah dada lawan disebut pukulan ....

31. Gerak dasar lokomotor yang dilakukan dengan cepat dan melayang sebentar di udara adalah ....

32. Jaring pembatas dalam permainan bulu tangkis disebut ....

33. Teknik dasar pencak silat untuk menahan serangan lawan menggunakan lengan atau kaki disebut ....

34. Dalam permainan invasi seperti sepak bola, tujuan utama setiap tim adalah mencetak ... sebanyak-banyaknya.

35. Ketika seorang pemain kasti hendak berlari, ia akan mengambil ancang-ancang. Gerakan menekuk lutut untuk ancang-ancang termasuk gerak ....

C. Uraikan Pertanyaan berikut dengan benar !

36. Sebutkan dua (2) contoh gerakan nonlokomotor!

37. Mengapa dalam permainan bola voli (net), kita dilarang menyentuh net saat bola masih dalam permainan?

38. Sebutkan dua (2) jenis permainan yang termasuk permainan lapangan!

39. Berikan satu (1) contoh gerakan aplikasi gerak manipulatif sederhana dalam kehidupan sehari-hari!

40. Apa yang dimaksud dengan teknik pasang dalam pencak silat?

Copyright © 2025 www.liveworksheets.org | Lengkapi Administrasi Guru SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK dan Sekolah
LIVEWORKSHEETS