**KEMENTERIAN AGAMA RI**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER I**

**MADRASAH IBTIDAIYAH KABUPATEN LUMAJANG**

**TahunPelajaran 2020/2021**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan Hari/ Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020

Kelas : VI ( Enam ) Waktu : 07.30 – 09.00

1. **Pilihlah salah satu jawaban a, b, c atau d yang benar!**
2. Perhatikan gambar berikut!

Gambar tersebut adalah tehnik... pada permainan bola voli

1. smash b. passing c. servis d. blocking
2. Usaha untuk membendung bola yang dismash lawan disebut ....
3. passing b. blocking c. servis d. smash
4. Saat melakukan passing atas pada permainan bola voli, pandangan ke arah ....
5. atas b. lawan c. depan d. bola
6. Tempat untuk melakukan servis pada permainan bola voli adalah ....
7. depan garis servis c. menginjak garis servis
8. belakang garis servis d. sembarang tempat
9. Perhatikan gambar berikut!

Gambar tersebut tehnik pukulan pertama kali dalam permainan bola voli disebut ....

1. smash b. passing c. servis d. blocking
2. Tenis meja merupakan permainan yang menggunakan jenis permainan bola .…
3. besar b. kecil c. sedang d. karet
4. Nama lain permainan tenis meja adalah ….
5. bola bakar b. tekong c. badminton d. ping-pong
6. Alat pemukul permainan tenis meja adalah ....
7. raket b. tongkat c. bet d. stik
8. Tenis meja adalah permainan yang diperuntukkan bagi ....
9. anak-anak b. dewasa c. orang tua d. semua umur
10. Perhatikan gambar berikut!

Gambar tersebut alat pemukul permainan tenis meja yang bahannya dilapisi dengan ....

1. kayu b. besi c. plastik d. karet
2. Lari termasuk ke dalam cabang olahraga....
3. atletik b. aerobic c. permainan d. senam
4. Lari cepat disebut juga....
5. wisel b. sprint c. jogging d. passing
6. Start yang digunakan pelari jarak pendek di sebut start ....
7. jongkok b. berdiri c. melayang d. menyamping
8. Bersedia-siap-yak adalah aba-aba pada start lari jarak ....
9. menengah b. pendek c. jauh d. marathon
10. Pertandingan pencak siat di tentukan dengan ….
11. game b. set c. babak d. waktu
12. Suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia....
13. pencak silat b. karate c. taekwondo d. tinju
14. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut adalah Push up bertujuan untuk melatih kekuatan ....

1. lengan dan bahu b. perut c. punggung d. tungkai
2. Untuk melatih daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan latihan ....
3. push up b. sit up c. lari jarak menengah d. back up
4. Latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot perut adalah ....
5. back up b. push up c. sit up d. squat jump
6. Sikap tubuh pada waktu push up adalah ....
7. tengadah b.telungkup c. telentang d. miring
8. **Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar**
9. Sebutkan 4 tehnik dasar bola voli !
10. Sebutkan 2 tehnik dasar tenis meja !
11. Sebutkan 2 macam start yang digunakan pada saat lari !
12. Jelaskan posisi badan pada saat berlari !
13. Sebutkan 2 macam untuk melatih kekuatan !