



Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah
Pimpinan Cabang Muhammadiyah Kremlangan

Sekolah Prestasi

SD MUHAMMADIYAH 11 TERAKREDITASI "A"

Jl. Dupak Bangunsari 35-41 Telp. 031 – 3573643 Surabaya 60179 email :
sd_muhammadiyah11@yahoo.co.id

Mata Pelajaran	: PJOK	Nilai	Paraf Guru
Hari, Tanggal	:,		
Waktu	:		
Nama	:		
Kelas / No. Absen	: 6/.....		

I. Berilah tanda silang (x) di huruf a, b, c atau d pada jawaban yang benar

- Olahraga yang dimainkan oleh satu tim yang terdiri dari 11 orang dengan cara menendang dan menyundul bola disebut

 - sepakbola
 - basket
 - voli
 - tenis

- Rizky dan temannya bermain sepak bola. Rizky menerima operan bola dengan menyundul. Dalam sepak bola, menyundul bola dengan

 - punggung
 - dada
 - kepala
 - kaki

- Siswa kelas V SD Muhammadiyah 11 Surabaya bermain bola basket di lapangan. Ilham melakukan variasi gerak manipulatif dalam permainan ini. Bentuk variasi gerak manipulatif yang dilakukan Ilham ialah

 - menggiring dan menembak bola ke ring basket
 - berjalan dan melompat menuju ring basket
 - menekuk dan menarik lengan ke belakang
 - melangkah dan berlari menuju garis

- Permainan kasti dimainkan oleh dua kelompok. Satu kelompok menjadi kelompok pemukul dan satu kelompok menjadi kelompok

 - penjaga
 - pelempar bola
 - pengejar
 - penangkap bola

- Untuk bermain kasti, diperlukan peralatan tertentu. Peralatan dalam permainan kasti, yaitu

 - bola kasti, tongkat pemukul, dan tiang hinggap
 - bola kasti, baju kasti, dan tongkat pemukul
 - bola kasti, lubang bola, dan tiang hinggap
 - bola kasti, lubang bola, dan baju kasti

- Daya tahan tubuh menunjukkan kondisi kebugaran jasmani. Daya tahan tubuh sering dikenal dengan istilah

 - strength*
 - endurance*
 - agility*
 - speed*

7. Siti melakukan aktivitas kebugaran jasmani bersama temannya. Siti dan temannya saling menarik lengan. Latihan saling menarik dapat meningkatkan
 - A. kecepatan
 - B. daya tahan tubuh
 - C. kekuatan tubuh
 - D. kelenturan otot
8. Latihan yang berguna untuk melatih kekuatan otot perut adalah
 - A. *sit up*
 - B. *push up*
 - C. *squats*
 - D. *hand stand*
9. Alzena bersiap melakukan gerak dasar pencak silat. Alzena mengawalinya dengan sikap kuda-kuda. Dalam pencak silat, kuda-kuda berfungsi
 - A. memudahkan lawan menyerang
 - B. meringankan beban tubuh
 - C. memperkuat posisi tubuh
 - D. mempermudah saat menyerang lawan
10. Seni beladiri pencak silat adalah olahraga asli dari negara
 - A. Indonesia
 - B. Malaysia
 - C. China
 - D. Amerika
11. Zahra dan temannya melakukan gerak dasar dalam pencak silat. Zahra melakukan gerakan menangkis untuk
 - A. menghindari pukulan lawan
 - B. menghindari tendangan lawan
 - C. menghindari tebasan lawan
 - D. membendung pukulan dan tendangan
12. Pada sikap lilin, tangan digunakan untuk menyangga bagian
 - A. rusuk
 - B. pinggang
 - C. perut
 - D. dada
13. Azka akan melakukan gerakan guling ke depan. Sikap awal pada gerakan guling ke depan adalah
 - A. berdiri
 - B. jongkok
 - C. membungkuk
 - D. telentang
14. Sikap kepala yang tepat saat berguling ke depan adalah
 - A. menghadap atas
 - B. menghadap samping
 - C. melihat ke bawah
 - D. dagu menempel dada
15. Alat yang tepat untuk digunakan dalam aktifitas senam lantai yaitu
 - A. kasur
 - B. lantai
 - C. tikar
 - D. matras
16. Posisi kedua lengan pada sikap awal senam ritmik adalah
 - A. lurus di samping badan
 - B. diayunkan secara bersamaan
 - C. ditekuk di samping badan
 - D. ditekuk di belakang badan

17. Sebelum mengakhiri senam irama, dilakukan gerakan
- A. awal
B. inti
C. pendinginan
D. pemanasan
18. Di bawah ini adalah olahraga yang dapat dilakukan di air, kecuali
- A. renang
B. memancing
C. selancar
D. jet ski
19. Dalam aktivitas renang pada saat meluncur, gerakan tangan yang tepat adalah
- A. seperti mendayung
B. berada di samping
C. lurus ke depan
D. diayun berulang-ulang
20. Peralatan yang biasa digunakan untuk latihan berenang ialah
- A. tongkat, tali, dan ban
B. tali, pelampung, dan tongkat
C. ban, tongkat, dan pelampung
D. pelampung, papan, dan ban
21. Cedera yang diakibatkan benturan bagian tubuh dengan benda keras adalah jenis luka
- A. memar
B. iris
C. lecet
D. tusuk
22. Keram termasuk salah satu cedera saat beraktivitas fisik. Keram biasa terjadi pada bagian
- A. kaki dan betis
B. punggung dan pinggul
C. lengan dan tangan
D. kepala dan dada
23. Ahmad bermain sepak bola bersama temannya. Contoh sikap tidak terpuji dalam bermain sepak bola adalah
- A. menerima kekalahan
B. menjunjung sportivitas
C. mencederai lawan
D. membantu teman yang cedera
24. Apabila memenangkan pertandingan, hendaknya kita bersikap
- A. rendah diri
B. besar kepala
C. iri hati
D. rendah hati
25. Ucapan yang harus kita tunjukkan setelah mencetak skor adalah
- A. yes
B. alhamdulillah
C. goooollll
D. hore