



**PEMERINTAH KOTA GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL**

Jl. Dewi Sartika No 13 (0435)821441 Fax 822625 KodePos 96128  
Website: <http://www.Diknas-kotaGorontalo.go.id> Email: [diknas-kota@gorontalo.go.id](mailto:diknas-kota@gorontalo.go.id)

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER ( PAS )  
TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**  
**Kelas / Semester : VI ( Enam )**  
**Hari / Tanggal :**  
**Waktu :**

**I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !**

**KD. 3.1 ( No. 1- 4 )**

PG Kompleks

Bacalah kutipan teks berikut untuk menjawab soal no. 1, 2. Dan 3

**Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar

Permainan ini diciptakan oleh James A. Naismith

Satu regu pemain berjumlah 5 orang.

Lapangan Bola basket berukuran panjang 28 meter , lebar 15 meter

Gerak non lokomotor pada permainan basket adalah : menekuk dan mengayun lengan

Gerak lokomotor pada permainan basket adalah : berjalan, berlari sambil memantulkan bola, dan melompat saat memasukkan bola ke ring

1. Pilihlah jawaban yang tepat lebih dari satu jawaban sesuai kutipan teks di atas !
  - A. Permainan bola basket menggunakan bola besar
  - B. Satu regu pemain berjumlah 5 orang
  - C. Permainan Bola basket menggunakan bola kecil
  - D. Diciptakan oleh James A. Naismith
2. Lapangan bola basket berukuran :
  - A. 12 x 6 meter
  - B. 18 9 meter
  - C. 28 x 15 meter
  - D. 60 x 40 meter
3. Jenis gerak non lokomotor pada permainan bola basket adalah :
  - A. berjalan dan berlari
  - B. menekuk dan mengayun
  - C. berjalan dan membungkuk
  - D. berlari dan menekuk
4. Memasukkan bola ke ring pada permainan bola basket dinamakan :
  - A. dribbling
  - B. jump ball
  - C. pivot
  - D. shooting

**KD. 3.2 ( No. 5 - 8 )**

5. Lapangan rounders berbentuk segilima beraturan . Panjang garis pada setiap sisi lapangan rounders adalah ;
  - A. 6 meter
  - B. 12 meter
  - C. 15 meter
  - D. 30 meter

6. Tugas bowler pada permainan ronders adalah :
  - A. melambungkan bola
  - B. mengetik lawan
  - C. membakar base
  - D. menjaga belakang
7. Cara mematikan lawan pada permainan rounders adalah ... .
  - A. menghalangi pelari menginjak base
  - B. di lempar oleh regu jaga
  - C. di tik dan base yang dituju di bakar
  - D. melambungkan bola melewati atas kepala
8. Seorang pemukul dengan pukulannya sendiri dapat menginjak kelima base selamat sampai di ruang bebas memperoleh nilai... .
  - A. 1
  - B. 2
  - C. 3
  - D. 6

**KD. 3.3 ( No. 9 - 12 )**

9. Lari termasuk dalam cabang olahraga atletik. Termasuk nomor lari dibawah ini adalah :
  - A. jogging dan lari kelereng
  - B. lari jarak pendek dan lari marathon
  - C. lari karung dan lari bolak-balik
  - D. lari berbelok-belok dan lari menyamping.
10. Kombinasi gerakan yang dilakukan saat lari melompati rintangan adalah :
  - A. Jalan, dan lari
  - B. Lari dan melompat
  - C. Lari dan melempar
  - D. Lari berbelok-belok dan lari menyamping.
11. Gaya yang digunakan pada lompat jauh di bawah ini adalah :
  - A. gaya jongkok
  - B. gaya menyamping arah
  - C. gaya menggantung
  - D. gaya jalan di udara
12. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan yang tampak pada gambar tersebut adalah melempar turbo dengan cara :

- A. menyamping arah
- B. membelakangi arah
- C. menghadap arah
- D. memutar badan

**KD. 3.4 ( No. 13 - 16 )**

13. Untuk mempertahankan posisi tubuh ketika menyerang ataupun hendak menangkis serangan lawan merupakan fungsi gerakan :
  - A. sikap tegak
  - B. sikap kuda-kuda
  - C. pukulan
  - D. tangkisan
14. Arah pukulan atau sasaran saat melakukan pukulan melingkar adalah :
  - A. bagian perut
  - B. tubuh bagian samping
  - C. tubuh bagian bawah
  - D. tubuh bagian samping

15. Saat melakukan tendangan sabit, bagian kaki yang mengenai badan lawan adalah :
  - A. telapak kaki
  - B. ujung kaki
  - C. tumit
  - D. punggung kaki
16. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki adalah :
  - A. tangkisan
  - B. elakan
  - C. hindaran
  - D. tendangan

**KD. 3.5. ( No. 17 - 20 )**

17. Salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah lompat tali. Gerakan lompat tali berguna untuk :
  - A. menguatkan otot kaki, dan melatih ketangkasan
  - B. menguatkan otot lengan dan dada
  - C. menguatkan otot perut
  - D. melatih kelenturan
18. Latihan fisik yang bermanfaat untuk melatih daya tahan adalah :
  - A. push-up
  - B. lari mengelilingi lapangan selama 15 menit
  - C. pull-up
  - D. membungkukkan badan
19. Perhatikan gambar berikut !



Aktivitas fisik yang tampak pada gambar tersebut :

- A. Pull-up
  - B. Push-up
  - C. Back-up
  - D. Sit-up
20. Aktivitas fisik yang berguna untuk melatih kelenturan di bawah ini adalah :
  - A. jogging
  - B. push-up
  - C. duduk telunjur mencium lutut
  - D. menggantung

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan kata-kata yang tepat !**

**KD. 3.1. ( No. 1 - 2 )**

1. Membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya ke lantai sambil berjalan atau berlari adalah cara membawa bola pada permainan ... .
2. Memasukkan bola basket ke ring dengan cara melompat disebut ... .

**KD. 3.2 ( No. 3 - 4 )**

3. Tempat singgah pada permainan rounders disebut ... .
4. Catcher bertugas sebagai penjaga belakang dan menjaga base ... .

**KD. 3.3 ( No. 5 - 6 )**

5. Pelari cepat atau sprint menggunakan start ... .
6. Untuk memperoleh jarak lompatan yang maksimal pada lompat jauh sebaiknya bertumpu dengan kaki ... .

**KD. 3.4. ( No. 7 - 8 )**

7. Pukulan pada pencak silat yang dimulai dengan ayunan kepala tangan dari bawah disebut pukulan ... .
8. Jenis pembelaan yang dilakukan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan disebut ... .

**KD. 3.5. ( No. 9 - 10 )**

9. Lari bolak-balik dan lari berbelok-belok adalah aktivitas fisik yang berguna untuk melatih ... .

10. Cara menghitung denyut nadi dapat dilakukan pada pergelangan tangan dan di bawah ....

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan baik !**

Bacalah kutipan teks berikut untuk menjawab soal no. 1

Gerak Dasar pada permainan Bola basket

Gerak dasar yang harus dikuasai pemain basket adalah : lempar tangkap bola, mendribel bola, pivot, jump shoot, dan lay up shoot.

Dua macam cara memasukkan bola ke ring yaitu jump shoot dan lay up shoot.

Jump shoot adalah memasukkan bola ke ring dengan cara melompat

Lay up shoot adalah memasukkan bola ke ring dengan diawali dua langkah lalu melompat

**KD. 3.1**

1. Sebutkan 5 gerak dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket sesuai teks di atas !

**KD. 3.2**

2. Sebutkan 5 macam alat perlengkapan pada permainan rounders !

**KD. 3.3.**

3. Jelaskanlah cara mendarat pada lompat jauh gaya jongkok !

**KD. 3.4.**

4. Sebutkan 4 jenis kuda-kuda pada pencak silat !

**KD. 3.5.**

5. Sebutkan 3 macam latihan kelenturan !

&&&&&Selamat Bekerja &&&&&

**KUNCI JAWABAN  
SOAL PJOK  
KELAS VI**

- |          |      |
|----------|------|
| 1. A,B,D | 11.A |
| 2. C     | 12.A |
| 3. B     | 13.B |
| 4. D     | 14.D |
| 5. C     | 15.D |
| 6. A     | 16.C |
| 7. C     | 17.A |
| 8. D     | 18.B |
| 9. B     | 19.D |
| 10. B    | 20.C |

**ISIAN**

1. Bola Basket
2. Jump shoot
3. Base
4. V
5. Jongkok
6. Kaki yang terkuat
7. Bandul
8. Tangkisan
9. Kelincahan
10. Telinga atau rahang

**URAIAN**

1. -Lempar tangkap bola  
-mendribble bola  
-pivot  
-jump shoot  
-lay up shoot
2. -Bola kecil  
-kayu pemukul  
-base  
-tali batas lapangan

- bendera kecil
- 3. mendarat dengan dua kaki sikap jongkok kedua tangan lurus ke depan
- 4. -Kuda-kuda depan
  - kuda-kuda belakang
  - kuda-kuda Tengah
  - kuda-kuda samping
  - kuda-kuda silang
- 5. -Meliukkan badan
  - membungkukkan badan
  - duduk telunjur
  - mencium lutut