

**LEMBAR SOAL LATIHAN**  
**UJIAN SEKOLAH**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VI (Genap)  
Hari, Tanggal : Minggu, 00 Maret 2022

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

1. Pada permainan sepakbola, untuk menendang jarak jauh perkenaan bagian kaki dengan bola yang tepat adalah .....
  - A. Punggung kaki
  - B. Kaki bagian dalam
  - C. Kaki bagian luar
  - D. Ujung kaki bagian dalam
  
2. Pada permainan sepakbola, teknik menghentikan bola yang tepat apabila bola datang dari arah depan melambung .....
  - A. Menghentikan bola dengan dada
  - B. Menghentikan bola dengan tumit
  - C. Menghentikan bola dengan paha
  - D. Menghentikan bola dengan telapak kaki
  
3. Pada permainan sepak bola, ketika bola keluar lapang lewat garis belakang dan terakhir bola menyentuh pemain bertahan, maka keputusan wasit adalah .....
  - A. Tendangan gawang
  - B. Lemparan ke dalam
  - C. Tendangan sudut
  - D. Tendangan bebas
  
4. Pada permainan sepakbola teknik menendang dengan kaki bagian dalam, digunakan pada saat .....
  - A. Mengoper jarak jauh
  - B. Mengoper jarak jarak dekat
  - C. Menendang jarak jauh
  - D. Menendang bola tinggi

5. Di bawah ini bukan sikap yang benar saat melakukan passing bawah, dalam permainan bola voli .....
- A. Kedua lengan dirapatkan
  - B. Kedua lengan lurus saat kontak dengan bola
  - C. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk rileks
  - D. Kedua kaki rapat dan lurus, rileks.
6. Servis dalam permainan bola voli dinyatakan tidak sah apabila .....
- A. Bola masuk daerah lawan lewat atas net, tetapi bola menyentuh net
  - B. Bola dipukul tangan satu, tetapi kaki menginjak garis belakang
  - C. Bola dilempar sebelum dipukul
  - D. Melakukan servis setelah bunyi pluit wasit
7. Pada permainan bola voli jika terjadi poin 24-24 dalam set tertentu, maka permainan kedua tim akan berakhir pada poin .....
- A. Poin 24 – 25      C. poin 25 – 27
  - B. Poin 25 – 26      D. poin 26 – 27
8. Di bawah ini kesalahan yang dilakukan pemain bola basket ketika melakukan dribbling .....
- A. Mendorong bola dengan satu tangan
  - B. Mendorong bola dengan tangan kiri
  - C. Mendorong bola dengan dua tangan
  - D. Mendorong bola dengan tangan kanan
9. Pada permainan bola basket ketika salah satu tim menguasai bola di daerah lawan, kemudian mengoper kembali ke daerah sendiri, maka wasit akan membunyikan pluit. Kejadian di atas dinamakan kesalahan .....
- A. Back ball              C. Travelling
  - B. Bloking                D. Back over

10. Seorang pemain voli saat melakukan smash tangannya menyentuh net, bola masuk ke daerah lawan. Maka keputusan wasit .....
- A. poin untuk lawan
  - B. permainan diulang dengan servis
  - C. poin untuk timnya
  - D. permainan dilanjutkan sampai bola jatuh
11. Salah satu cara menjaga kebersihan diri dilakukan dengan cara .....
- A. mandi
  - B. tidak melakukan aktivitas fisik
  - C. jarang keluar rumah
  - D. tidak bermain
12. Salah satu penyebab penyakit adalah .....
- A. kotor
  - B. bersih
  - C. aktivitas fisik
  - D. mengeluarkan keringat
13. Bahan yang aman digunakan untuk pakaian dalam adalah .....
- A. katun
  - B. jeans
  - C. kulit
  - D. bahan sintetis
14. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi sebaiknya menggunakan pakaian dalam yang .....
- A. ketat
  - B. longgar
  - C. mahal
  - D. murah
15. Keadaan bersih yang meliputi seluruh anggota tubuh dikenal dengan istilah .....
- A. kebersihan lingkungan
  - B. kebersihan alat reproduksi
  - C. kebersihan diri
  - D. kebersihan individu

16. Selain mandi secara rutin, cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan alat reproduksi adalah .....
- A. memakai pakaian jeans
  - B. menggunakan pakaian dalam yang bersih dan tidak ketat
  - C. mandi dengan menggunakan air bersih
  - D. menggunakan pakaian bekas yang belum dicuci
17. Berganti pakaian secara rutin dan teratur merupakan salah satu upaya menjaga kebersihan .....
- A. lingkungan                      C. sekolah
  - B. diri                                D. rumah
18. Berikut ini yang bukan merupakan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi adalah .....
- A. menerapkan budaya hidup sehat
  - B. terhindar dari penyakit berbahaya
  - C. memiliki alat reproduksi yang sehat
  - D. agar dipuji orang lain
19. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang paling sederhana adalah .....
- A. selalu mandi setiap saat
  - B. membas dengan air sehabis buang air kecil
  - C. tidak melakukan aktivitas fisik karena takut berkeringat
  - D. selalu membawa banyak pakaian
20. Berikut ini yang bukan merupakan cara menjaga kebersihan pakaian adalah .....
- A. tidak duduk sembarangan
  - B. mencuci pakaian
  - C. memakai celana berwarna gelap
  - D. tidak mau bermain karena takut kotor



21. Dalam Permainan Sepakbola, menggiring bola dilakukan dengan .....
- A. berjalan                      C. berdiam diri  
B. berlari                      D. melompat
22. Pada saat melakukan smes, harus didahului dengan gerakan .....
- A. melompat                      C. berlari  
B. berjalan                      D. jongkok
23. Berlari, melompat, meloncat dan melempar adalah gerakan yang sering dilakukan dalam dasar olahraga .....
- A. senam                      C. basket  
B. bela diri                      D. atletik
24. Dalam pertandingan sepakbola, pelanggaran Handsball adalah .....
- A. bola terkena tangan  
B. bola terkena kepala  
C. bola terkena perut  
D. bola terkena paha
25. Berikut adalah gerak dasar yang tidak ditemukan dalam permainan kasti adalah .....
- A. melempar                      C. berlari  
B. menangkap                      D. melompat
26. Pelempar bola dalam permainan Rounders disebut .....
- A. pitcher                      C. batter  
B. catcher                      D. hitter
27. Bentuk Latihan Kasti adalah .....
- A. segitiga                      C. segi lima  
B. segi empat                      D. lingkaran

28. Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik yang termasuk dalam nomor .....
- A. lompat                      C. jalan  
B. lari                          D. lempar
29. Pada saat melakukan lompat jauh pendaratan dilakukan dengan menggunakan .....
- A. 2 kaki                      C. kaki yang terkuat  
B. 1 kaki                      D. kedua tangan
30. Pada permainan lempar tangkap bola terdapat kombinasi gerak dasar, yaitu .....
- A. melompat dan berjalan  
B. berlari dan melempar  
C. menangkap dan melempar  
D. berjalan dan mengayun
31. Latihan push up bertujuan untuk melatih kekuatan otot .....
- A. lengan                      C. leher  
B. kaki                          D. perut
32. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan disebut .....
- A. kebugaran jasmani  
B. kesehatan jasmani  
C. kekuatan  
D. daya tahan
33. Cedera yang dialami pada saat olahraga karena tidak melakukan pemanasan dengan benar sebelum olahraga adalah .....
- A. memar                      C. kram otot  
B. kesleo                      D. luka
34. Cedera yang diakibatkan oleh goresan pada kulit adalah .....
- A. luka                          C. memar  
B. kram                          D. kesleo

35. Penggunaan nikotin jangka panjang akan menyebabkan penurunan aliran darah ke otak. Zat nikotin banyak terdapat dalam .....
- A. minuman keras    C. kopi dan teh  
B. narkoba            D. rokok
36. Membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri disebut variasi gerak dasar dalam bola basket yaitu dribble. Nama lain dari dribble tangan kanan dan kiri bergantian adalah ....
- A. one hand            C. crossover  
B. behind the back    D. between the leg
37. Pemberian skor bila bola dipukul dengan cara tertentu sehingga si pemukul bisa mengelilingi lapangan, berakhir di home plate dan mencatat skor, tanpa kesalahan oleh tim bertahan dalam permainan rounders disebut ....
- A. full up                C. picher  
B. home run            D. home base
38. Variasi gerak dasar apa saja yang dapat dilakukan dalam permainan rounders yang termasuk dalam gerak manipulatif yang benar dibawah ini ....
- A. membungkuk dan mengayun  
B. mengayun  
C. melempar, tangkap, dan pukulan  
D. lari dan lompat
39. Alat yang digunakan untuk bermain rangkualu terbuat dari ....
- A. bambu                C. tali  
B. bola                    D. karet

40. Rangkuvalu adalah permainan tradisional dari Nusa Tenggara Timur, gerakan dalam permainan ini melatih kekuatan otot kaki, gerak dasar atletik yang digunakan dalam permainan ini adalah ....
- A. berlari                      C. meloncat  
B. jongkok                      D. melempar

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

41. Induk Organisasi Renang Di Indonesia adalah .....
42. Induk Organisasi Sepakbola Indonesia adalah .....
43. Induk Organisasi Bola Voli Indonesia .....
44. Induk Organisasi Bulutangkis Indonesia adalah .....
45. Jumlah Pemain Bola Voli adalah .....