



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN PLAJU
SEKOLAH DASAR NEGERI 236



Alamat: Jln. Kapten Robani Kadir Lr.Pendidikan Kel.Talang Putri Kota Palembang

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI (Enam)/Ganjil
Tahun Ajaran : 2023/2024

Nama :
Hari/Tanggal :

PETUNJUK :

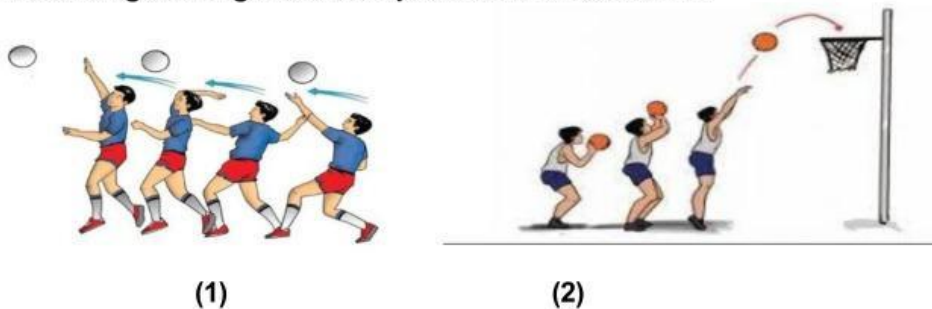
1. **Tuliskan Nama dan Kelas pada sudut kanan atas lembar jawaban.**
2. **Bacalah terlebih dahulu soal-soal hingga benar-benar dimengerti.**
3. **Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah.**
4. **Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpul. Pilihan**

Ganda

1. Gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan disebut
 - a. Menendang bola
 - b. Menghentikan bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Mengumpan bola
2. Gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan di tempat dalam permainan bola basket merupakan gerak dasar
 - a. Non-lokomotor dan lokomotor
 - b. Locomotor dan manipulatif
 - c. Non-lokomotor dan manipulatif
 - d. Locomotor
3. Permainan kasti menggunakan alat pemukul yang terbuat dari
 - a. Besi
 - b. Karet
 - c. Bambu
 - d. Kayu

Pilihan Ganda Komplek

4. Variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif dan lokomotor dalam permainan sepak bola di tunjukkan dengan gerakan
- ☐ Berlari Mengejar bola
 - ☐ Berlari menendang bola kearah gawang
 - ☐ Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan melakukan passing
 - ☐ Menghentikan bola dengan mengubah arah
5. Gerak dasar dalam permainan sepak bola yaitu
- ☐ Menghentikan bola dan melempar bola
 - ☐ Menendang bola dan menangkap bola
 - ☐ Menggiring bola dan menghentikan bola
 - ☐ Menendang bola dan mengumpan bola
6. Bentuk serangan dalam permainan bola voli dapat dilihat pada gerakan....
- ☐ Servisatas
 - ☐ *Passing* bawah
 - ☐ *Smash*
 - ☐ *Blocking*
7. Perhatikan gambar gerak dasar permainan dibawah ini !



Gerak dasar bola voli yang ditunjukkan oleh gambar 1 da 2 diatas adalah

- ☐ Pukulan atas
 - ☐ *Passing* bawah
 - ☐ *Passing* atas
 - ☐ Servis atas
8. Contoh permainan bola kecil diantaranya adalah
- ☐ Kasti dan bulu tangkis
 - ☐ Takraw dan bola basket
 - ☐ Rounders dan tenis meja
 - ☐ Bola voli dan sepak bola

9. Gerak dasar permainan kasti adalah....
- ☐ Melempar dan menangkap bola
 - ☐ Menggiring bola
 - ☐ Memukul bola
 - ☐ Menghentikan bola
10. Variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola ialah ...
- ☐ Variasi dan kombinasi berajalan.
 - ☐ Variasi dan kombinasi lompat.
 - ☐ Variasi dan kombinasi berlari.
 - ☐ Variasi dan kombinasi menendang dan melempar bola
11. Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat ialah ...
- ☐ Variasi gerak langkah kaki dan kombinasi pukulan
 - ☐ Variasi gerak langkah kaki kombinasi tendangan
 - ☐ Variasi dan kombinasi lompat dan tendangan
 - ☐ Variasi dan kombinasi langkah dan hindaran
12. Variasi dari sikap kuda-kuda yaitu ...
- ☐ Kuda-kuda depan
 - ☐ Kuda-kuda belakang
 - ☐ Kuda-kuda samping
 - ☐ Kuda-kuda tengah
13. Latihan kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik atau tubuh seseorang dalam berbagai aktivitas apa saja aktivitas dalam kebugaran jasmani ...
- ☐ Latihan kekuatan
 - ☐ Latihan kelenturan
 - ☐ Latihan kecepatan
 - ☐ Latihan kelincahan
14. Tingkat pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan adalah ...
- ☐ Jenis gerakan
 - ☐ Waktu
 - ☐ Frekuensi
 - ☐ Denyut nadi
15. Perbedaan antara jalan dan lari terletak pada ...
- ☐ Cara kaki menapak.
 - ☐ Memasukan garis finis.
 - ☐ Panjang langkah.
 - ☐ Kecondongan badan.

16. Hal yang hendaknya dilakukan agar dapat melakukan lompatan yang tinggi, pada saat melakukan kombinasi gerak dasar melompat adalah ...

- ☐ Kekuatan konsentrasi.
- ☐ Kondisi tubuh yang sehat.
- ☐ Ajang-ancang.
- ☐ Gizi yang seimbang.

Menjodohkan

17. Pilihlah gambar yang tepat dengan jawaban di samping



1

2

3

4

☐ Silat

☐ Kungfu

☐ Karate

☐ judo

18. Jodohkan pertanyaan ini dengan jenis permainan atau olahraga yang sesuai dengan berikut ini !

Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang		
Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk membawa bola mendekat ke arah ring		
Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk memulai suatu permainan		

19. Pilihlah gambar yang tepat berikut ini!

