



PENILAIAN AKHIR SEMESTER II
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
SDN GUNUNGSARI 01 BATU
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Jl. Brumbung Desa Gunungsari Kec. Bumiaji Kota Batu Telp. (0341) 590150



Mata Pelajaran : PJOK

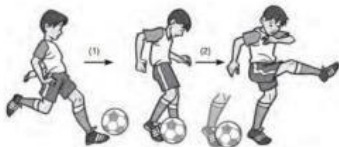
Nama : _____

Kelas : VI

Hari / Tanggal : _____

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat.

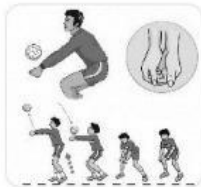
1. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan variasi gerak dasar permainan sepak bola yaitu tendangan

- A. kaki dalam
- B. telapak kaki
- C. punggung kaki
- D. kaki luar

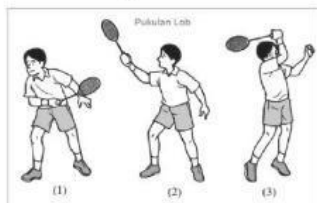
2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan variasi gerak dasar permainan bola voli yaitu

- A. *passing* bawah
- B. *passing* atas
- C. *servis*
- D. *smash*

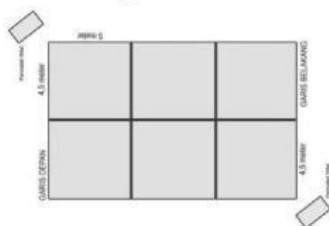
3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pukulan ini dapat dilakukan dari bawah kepala (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan ini terbagi menjadi dua macam, di antaranya adalah

- A. lob menyerang dan bertahan
- B. lob *block* dan membendung
- C. lob serang dan penangkis
- D. lob ringan dan berat

4. Perhatikan gambar di bawah ini!



Permainan tradisional gobak sodor dimainkan secara berkelompok, dengan lapangan yang berbentuk segi empat yang dibagi menjadi ... bagian.

- A. delapan
- B. enam
- C. empat
- D. sepuluh

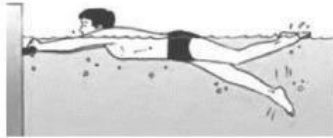
5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan aktivitas gerak ritmik yaitu meloncat yang termasuk dalam gerak

- A. *manipulatif*
- B. *lokomotor*
- C. *nonlokomotor*
- D. *subyektif*

6. Perhatikan gambar di bawah ini!



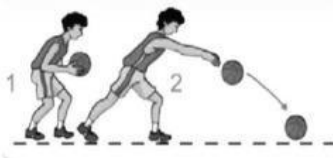
Gambar di samping merupakan aktivitas pengenalan air yang dilakukan sebelum berenang yaitu gerakan

- A. *drill* tangan
- B. seluncur
- C. *drill* kaki
- D. pernafasan

7. Untuk mencapai berat badan ideal dilakukan aktifitas kebugaran jasmani diantaranya yaitu, latihan *Squat Thrus*, *Push-Up*, dan *Sit-Up*. Latihan *Sit-Up* melatih kekuatan

- A. otot perut, otot dada, panggul, dan leher
- B. otot kaki, lengan, dan perut
- C. otot perut, kaki, dan kepala
- D. otot lengan, punggung, dan leher

8. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping adalah variasi gerak dasar dalam permainan bola basket yaitu *bounce pass* dengan cara bola

- A. sejajar depan dada
- B. parabola
- C. dilambungkan di atas kepala
- D. dipantulkan kelantai

9. Variasi gerak dasar bola voli yaitu pukulan keras yang mematikan biasanya disebut *smash*, yang bertujuan untuk

- A. agar lawan takut
- B. lawan bingung
- C. mematahkan sistem pertahanan lawan
- D. peluang untuk lawan

10. Lemparan bola rounders yang arah bolanya menggelinding disebut juga dengan lemparan

- A. *roll on*
- B. melambung
- C. menyusur tanah
- D. mendatar

11. Pukulan tanpa ayunan adalah pukulan yang hanya menyentuhkan kayu pemukul dengan bola tanpa mengayunkan kayu pemukul dan hanya mengelabui regu lawan, disebut juga dengan

- A. pukulan *bunt*
- B. pukulan *swing*
- C. pukulan *out*
- D. pukulan *in*

12. Perhatikan gambar di bawah ini!



Tumpuan dalam loncat katak menggunakan bagian tubuh yaitu

- A. dua lutut
- B. satu kaki saja
- C. dua kaki bersamaan
- D. dua kaki bergantian

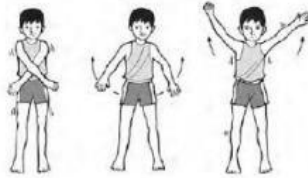
13. Di bawah ini adalah alat yang digunakan dalam senam lantai untuk keselamatan diri yaitu alas untuk melakukan gerakan adalah

- A. gelang-gelang
- B. kuda-kuda pelana
- C. papan titian
- D. matras

14. Di bawah ini adalah latihan untuk daya tahan jantung dan paru-paru, kecuali

- A. *fartlek* (lari dengan kecepatan berubah)
- B. *jogging*
- C. angkat beban maksimal
- D. *interval training* (lari berulang-ulang)

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping adalah gerakan *ritmik* tidak berpindah tempat (*nonlokomotor*) yaitu gerak

- A. membungkuk
- B. menarik
- C. jongkok
- D. mengayun

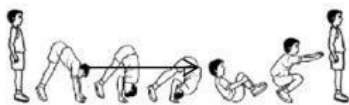
16. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan macam-macam kandungan zat pada rokok, kandungan zat yang terhirup oleh perokok akan mengendap di paru-paru dan beresiko tinggi menyebabkan penyakit paru-paru, seperti kanker paru-paru dan *emfisema* kandungan zat berbahaya yang dimaksud yaitu

- A. sanida
- B. nikotin
- C. tar
- D. metanol

17. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping gerakan senam lantai yaitu *roll depan*, bagian tubuh yang pertama menyentuh matras adalah

- A. telapak tangan
- B. punggung
- C. paha
- D. kepala

18. *Bouncepass* adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke lantai, *Chest pass* adalah

- A. memberikan bola ke teman satu tim dengan cara passing tepat di depan dada
- B. memberikan passing ke teman dengan memegang bola di atas kepala
- C. memberikan passing ke kawan dengan memegang bola di belakang badan
- D. memberikan passing ke kawan dengan memegang bola di samping kepala

19. 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*
- B. *behind the back*
- C. *crossover*
- D. *between the leg*

20. Ada dua cara mematikan lawan dalam permainan rounder yaitu dengan cara menyentuhkan bola ke tubuh pemain pemukul sebelum dia mencapai base dan

- A. dengan cara menginjakkan kaki pada base yang dituju pelari sambil memegang bola (membakar)
- B. dengan cara memukulkan tongkat ke base
- C. dengan cara menginjak kaki lawan
- D. memegang bola berlari menuju ke *home plate*

21. Pemberian mendapat skor 2 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*
 - B. *home run*
 - C. *picher*
 - D. *home base*
22. Variasi gerak dasar apa saja yang dapat dilakukan dalam permainan rounders yang termasuk dalam gerak *manipulatif* yang benar di bawah ini
- A. membungkuk dan mengayun
 - B. mengayun
 - C. melempar, tangkap, dan pukulan
 - D. lari dan lompat
23. Alat yang digunakan untuk bermain rangkualu terbuat dari
- A. bambu
 - B. bola
 - C. tali
 - D. karet
24. Rangkualu 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
 - B. jongkok
 - C. meloncat
 - D. melempar
25. Pindah bintang adalah permainan yang menghampiri markas yang bertujuan untuk melatih kelincahan tubuh untuk berpindah tempat. Dalam melakukan permainan ini gerakan atletik yang dilakukan adalah
- A. merangkak dan lari
 - B. jongkok dan mengayun
 - C. lari dan melempar
 - D. lari, jalan, dan lompat
26. *Sprint* merupakan lari cepat dengan jarak pendek yang biasa dilombakan dalam olahraga atletik yaitu dengan jarak tempuh ... meter.
- A. 10
 - B. 100
 - C. 1000
 - D. 3000
27. Gerakan meroda adalah sebuah bentuk dari gerakan yang di mana akan mengarah ke bagian samping dan pada saat melakukan tumpuan akan berada di
- A. atas kedua tangan dan pada kaki yang di mana akan terbuka secara lebar
 - B. kepala dan kaki akan terbuka lebar
 - C. punggung dan dagu menempel pada dada
 - D. jongkok dan bertumpu pada kedua kaki
28. Di bawah ini merupakan gerakan pada senam lantai yaitu *roll* depan urutan gerakan dalam senam lantai yang benar adalah
- A. awalan berdiri tegak - telapak tangan menyentuh matras selebar bahu - dagu menyentuh dada - lakukan gerakan guling dengan tengkuk menyentuh matras - akhir dilakukan dengan posisi jongkok, kaki rapat, dan tangan menjulur ke depan

- B. mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu - kedua kaki dilipat rapat pada dada - akhir dilakukan dengan posisi jongkok, kaki rapat, dan tangan menjulur ke depan
 - C. awalan berdiri tegak - telapak tangan menyentuh matras selebar bahu - dagu menyentuh dada - akhir dilakukan dengan posisi jongkok, kaki rapat, dan tangan menjulur ke depan
 - D. mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu - kedua kaki dilipat rapat pada dada - lakukan gerakan guling dengan tengkuk menyentuh matras
29. Senam Kebugaran Jasmani adalah salah satu bentuk olahraga senam berirama, senam ini terdiri dari tiga tahapan yang sesuai urutan yaitu
- A. pemanasan-inti-akhiran
 - B. awal-olahraga-pendinginan
 - C. pemanasan-inti-pendinginan
 - D. pendinginan-inti-pemanasan
30. Senam irama diiringi oleh musik dan dapat menggunakan alat, alat yang digunakan diantaranya adalah sebagai berikut, kecuali
- A. pita
 - B. bola
 - C. gada
 - D. benang
31. Penyakit menular *aedes aegypti* merupakan penyakit yang disebabkan oleh hewan yaitu
- A. cicak
 - B. nyamuk
 - C. lebah
 - D. lalat
32. Berikut adalah penyakit yang tidak menular diakibatkan karena tingginya kadar gula dalam darah, penyakit ini disebut
- A. *osteoporosis*
 - B. gagal jantung
 - C. *anemia*
 - D. *diabetes*
33. Panu merupakan penyakit menular akibat infeksi jamur, penyakit ini terjadi pada jaringan tubuh yaitu
- A. mata
 - B. otot
 - C. kulit
 - D. gigi
34. Selain berolahraga kita juga harus menjaga kebersihan tubuh. Sesudah berolahraga baiknya kita membersihkan diri dan saat berolahraga baiknya juga kita membawa ... untuk membasuh keringat.
- A. botol minum
 - B. obat nyeri
 - C. handuk
 - D. baju
35. Berikut adalah penyakit yang disebabkan akibat memelihara kuku panjang sehingga menjadi sarang kuman dan tidak mencuci tangan setelah beraktivitas. Akibat hal tersebut maka penyakit yang dapat menyerang tubuh kita adalah
- A. maag
 - B. diare
 - C. bisul
 - D. panu

36. Lemparan bola yang dimulai dari ayunan belakang atas kepala dengan arah bola ke atas jauh dan lemparan ini digunakan untuk melakukan operan yang jaraknya jauh, lemparan dalam olahraga kasti ini disebut juga dengan lemparan

- A. melambung
- B. mendatar
- C. menyusuri tanah
- D. melayang

37. Zat yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan kecanduan atau ketagihan yaitu

- A. nikotin
- B. tar
- C. mentanol
- D. sianida

38. Saat melakukan sikap awal *roll* depan bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu adalah telapak tangan yang dibuka selebar bahu namun saat melakukan gerakan guling bagian tubuh yaitu . . . yang harus dijatuhkan pertama pada matras.

- A. tengkuk
- B. kepala
- C. pundak
- D. dahi

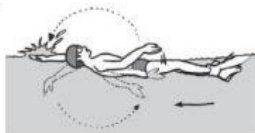
39.



Gambar di samping adalah permainan tradisional, untuk melatih kekuatan otot ... dan berasal dari daerah ...

- A. tungkai kaki – NTB
- B. tungkai kaki – NTT
- C. lengan – Sumatra
- D. lengan – Kalimantan

40.



Gambar di samping merupakan salah satu gaya dalam olahraga ... yaitu gaya ...

- A. renang – dada
- B. air – dada
- C. renang – punggung
- D. air – bebas