UJIAN SEKOLAH (US)
TAHUN PELAJARAN 2023-2024
SD NEGERI KEDUNGKANDANG 2
KECAMATAN KEDUNGKANDANG KOTA MALANG
Jl. KH. Sofyan Yusuf No. 43 Telp. 0341-717701 Kode Pos 65137
NSS : 101056102041 NPSN : 20533985 email : sdnkdkd2@gmail.com

Muatan	: PJOK	Waktu	: 07.30 - 09.30 (120 menit)
Kelas	: VI (enam)	Nama	: .....

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D yang merupakan jawaban paling benar

1. Berikut ini yang merupakan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola adalah ....

   A. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
   C. menarik dan mengayun kaki dengan menendang bola
   B. menekuk kaki dengan menghentikan bola
   D. melangkah dan melompat dengan menekuk tangan

2. Contoh yang merupakan kombinasi gerak dasar non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola adalah ....

   A. melompat dan menyundul bola
   C. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
   B. melangkah dan melompat dengan menekuk tangan
   D.. menekuk kaki dengan menghentikan bola

3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan dalam permainan bola voli yang dilakukan seperti gambar tersebut adalah ....

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

4. Contoh gerak lokomotor pada permainan bola basket adalah ....

   A. menangkap bola pada saat teman mengumpan
   C. berlari mengejar lawan
   B. menggiring bola pada saat melakukan serangan
   D.mengayunkan lengan pada saat melemparkan bola

LIVEWORKSHEETS

5. Ketika menangkap bola dengan teknik menyusur tanah pada permainan kasti variasi gerak dasar non lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif yaitu ….

A. menekuk kaki dan jongkok dengan menangkap bola
B. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
C. kaki melangkah dan menekuk kaki dengan menangkap bola
D. membungkuk dan melangkah dengan menangkap bola

6. Urutan tahapan yang benar dalam melakukan teknik lompat jauh dalam cabang olahraga atletik adalah ….

A. tumpuan-melayang-awalan-mendarat
B. melayang-awalan-tumpuan-mendarat
C. awalan-tumpuan-melayang-mendarat
D. melayang-awalan-mendarat-tumpuan

7. Pada saat melakukan gerakan melempar roket, posisi badan yang benar adalah ….

A. condong kedepan
B. condong kebelakang
C. Tegak menghadap ke atas
D. Tegak menghadap ke depan

8. Sebagai dasar tumpuan dan sikap siap dalam bela diri pencak silat disebut ….

A. elakan
B. tangkisan
C. kuda-kuda
D. serangan

9. Teknik pola langkah lurus dalam bela diri pencak silat adalah saat seorang petarung melakukan gerak langkah kaki ….

A. membentuk huruf U
B. membentuk segitiga
C. membentuk garis lurus
D. zig-zag

10. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru dalam unsur kebugaran jasmani dapat dilatih dengan latihan, *kecuali* ….

A. lompat tali
B. jogging
C. bersepeda
D. angkat beban

11. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu pengertian dari ….

A. kebugaran jasmani
B. kesehatan
C. kekuataan
D. kecepatan

LIVEWORKSHEETS

12. Salah satu aktivitas untuk melatih daya tahan jantung yaitu dengan ….

A. *sit up*
C. *squat jump*
B. *push up*
D. j*ogging*

13. Perhatikan langkah-langkah berikut !
1) Posisi awal berdiri tegak.
2) Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
3) Menarik kaki kanan dan merapatkan ke kaki kiri.
4) Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
5) Menarik kaki kiri dan merapatkan ke kaki kanan.
Urutan tepat untuk melakukan gerakan langkah ke samping kiri dan kanan, yaitu angka ….

A. 1)–2)–5)–4)–3)
C. 1)–4)–3)–2)–5)
B. 1)–3)–4)–5)–2)
D. 1)–5)–3)–4)–2)

14. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan ….

A. tangan di pinggang
C. posisi kaki tertutup rapat
B. tangan di depan dada
D. kaki terbuka selebar bahu

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada saat melakukan teknik gerakan seperti gambar tersebut posisi tangan adalah ….

A. menekuk di atas kepala
C. mengayun di atas kepala
B. lurus di atas kepala
D. terbuka di atas kepala

16. Perhatikan dampak-dampak berikut!
1. Menyebabkan kecanduan.
2. Memengaruhi sistem saraf.
3. Mempercepat denyut jantung.
Zat dalam rokok yang menyebabkan dampak tersebut adalah ….

A. protein
C. nikotin
B. cafein
D. gliserin

LIVEWORKSHEETS

17. 

Pada gambar diatas merupakan teknik mengoper bola dengan kaki bagian ….

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

18. Teknik menggiring bola pada permainan bola basket disebut juga dengan ….

A. servis
C. *dribbling*
B. shooting
D. *passing*

19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar diatas gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola yaitu ….

A. menarik dan mengayun kaki dengan menendang bola
C. melangkah dan melompat dengan menyundul bola
B. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
D. melangkah dan melompat dengan menghentikan bola

20. Teknik menendang dalam permainan sepak bola, *kecuali* ….

A. menendang dengan telapak kaki
C. menendang dengan punggung kaki
B. menendang dengan kaki bagian luar
D. menendang dengan kaki bagian dalam

21. Gerakan tangan yang dilakukan saat menangkap bola lambung dalam permainan kasti adalah . . . .

A. di depan dada
C. terbuka di permukaan tanah
B. lurus ke atas
D. di samping badan

22. Gerakan memukul bola merupakan gerak dasar dalam permainan bola kasti, bentuk latihan yang dilakukan dengan memukul bola kasti secara terus menerus maka akan bermanfaat untuk melatih . . . .

A. kelenturan pukulan
C. ketepatan pukulan
B. kecepatan pukulan
D. keindahan pukulan

LIVEWORKSHEETS

23. Perhatikan gambar di bawah ini!



Jenis variasi dan kombinasi pukulan seperti gambar tersebut dalam permainan bola kasti adalah . . . .

A. mengayun tongkat dari belakang ke depan dengan pukulan bola lurus
C. mengayun tongkat dari belakang ke depan dengan pukulan bola memantul
B. mengayun tongkat dari belakang ke depan dengan pukulan bola melambung
D. mengayun tongkat dari belakang ke depan dengan pukulan bola bawah

24. Perhatikan pernyataan berikut!
a. memukul bola dan berlari ke tiang hinggap 1
b. memukul bola dan berlari ke tiang hinggap 2
c. memukul bola dan berlari ke tiang hinggap 3
d. memukul bola dengan berlari ke ruang bebas

Dari pernyataan tersebur variasi dan kombinasi gerakan yang dilakukan untuk menghasilkan point terdapat pada nomor . . . .

A. 1
C. 3
B. 2
D. 4

25. Permainan gobak sodor merupakan permainan tradisional yang memainkannya secara berkelompok, agar dapat memenangkan permainan gobak sodor tiap tim memerlukan . . . .

A. kekompakan
C. kelenturan
B. kekuatan
D. kecepatan

26. Cabang olahraga atletik terdapat bermacam-macam jenis nomor yang dilombakan, salah satunya adalah lari jarak pendek. Untuk melakukan lomba lari jarak pendek ini biasanya pelari akan menempuh jarak . . . .

A. 100 meter
C. 3000 meter
B. 800 meter
D. 42,195 kilometer

27. Permainan gobak sodor untuk memainkannya membutuhkan kelincahan dan kecepatan maka dengan itu variasi dan kombinasi gerakan sangat dominan dalam melakukan gerakan. Variasi dan kombinasi gerakan yang dominan untuk melakukan permainan gobak sodor adalah . . . .

A. variasi langkah dikombinasikan dengan gerak berlari
C. variasi langkah dikombinasikan dengan liukan
B. variasi langkah dikombinasikan dengan gerak melompat
D. variasi langkah dikombinasikan dengan gerakan lari dan melompat

LIVEWORKSHEETS

28. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak variasi dan kombinasi yang dilakukan seperti gambar tersebut adalah . . . .

A. gerak langkah
B. tangkisan
C. kuda-kuda
D. elakan

29. Variasi dan kombinasi kuda-kuda dan melangkahkan kaki disertai melakukan pukulan dengan menggunakan tongkat termasuk dalam gerak seni beladiri pencak silat, gerakan tersebut merupakan dari gerak dasar . . . .

A. non lokomotor, lokomotor dan manipulatif
B. lokomotor dan non lokomotor
C. lokomotor dan manipulatif
D. non lokomotor dan manipulatif

30. Menjaga kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh, salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga berlari jarak jauh,manfaat melakukan aktivitas olahraga berlari jarak secara teratur adalah . . . .

A. meningkatkan kekuatan
B. meningkatkan daya tahan
C. meningkatkan kecepatan
D. meningkatkan kelenturan

31. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya latihan-latihan yang harus dilakukan,salah satu jenis bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah . . . .

A. sit up
B. back up
C. *pull up*
D. *squat jump*

32. Gerakan berguling kedepan, saat melakukan gerakan tersesebut bertumpu pada . . . .

A. telapak tangan dan kepala bagian belakang
B. telapak tangan dan punggung
C. telapak tangan dan dahi
D. telapak tangan dan lutut

33. Perhatikan teknik gerakan berikut!
a. Kedua tangan bertumpu diatas matras di buka selebar bahu
b. Menundukkan kepala dengan dagu menempel dada
c. Melakukan gerakan berguling dengan telapak tangan dan kepala bagian belakang sebagai tumpuan
d. Diakhiri dengan gerakan berjongkok

Dari pernyataan diatas gerakan senam lantai yang tepat adalah . . . .

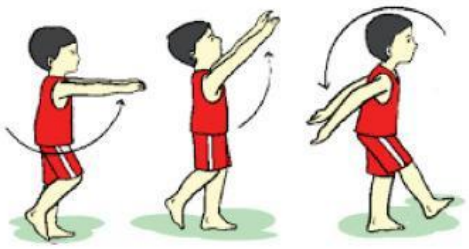
A. roll belakang
B. roll depan
C. lompat harimau
D. lompat kangkang

LIVEWORKSHEETS

34. Variasi dan kombinasi gerakan yang dilakukan dalam senam irama salah satunya meliputi variasi dan kombinasi gerak non lokomotor, dalam hal ini gerakan yang dilakukan adalah . . . .

A. mengayunkan lengan dan melangkahkan kaki ke samping
B. mengayunkan lengan dan melangkahkan kaki ke depan
C. mengayunkan lengan dan melangkahkan kaki ke belakang
D. mengayunkan lengan dan berjalan di tempat

35. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan variasi dan kombinasi seperti gambar tersebut adalah . . . .

A. mengayun lengan dengan melangkahkan kaki dengan ayunan ke depan
B. mengayun lengan dengan melangkahkan kaki dengan ayunan ke belakang
C. mengayun lengan dengan melangkahkan kaki dengan ayunan ke samping kanan
D. mengayun lengan dengan melangkahkan kaki dengan ayunan ke samping kiri

36. Amatilah gambar di bawah ini!



Gerakan berenang seperti gambar tersebut memerlukan teknik gerakan yang benar untuk melakukannya, gerakan kaki yang dilakukan seperti gambar tersebut adalah . . . .

A. diayun naik turun secara bersama-sama
B. diayunkan naik turun secara bergantian
C. diayunkan membuka menutup
D. diayunkan ke samping secara bersama-sama

37. Perhatikan pernyataan berikut ini!

a. Menguasai teknik renang dengan baik
b. Mematuhi peraturan yang terdapat pada kolam renang
c. Jika belum pandai berenang maka jangan berenang tanpa ada yang mendampingi
d. Berusaha meminta pertolongan jika sangat memerlukan

Dari pernyataan tersesebut merupakan langkah-langkah . . . .

A. peraturan berenang
B. berada di kolam
C. dasar keselamatan di air
D. dasar dalam berenang

LIVEWORKSHEETS

38. Menjaga kebersihan alat reproduksi sangatlah penting, salah satunya yaitu dengan selalu mengganti pakain dalam yang kita gunakan agar tidak terkena penyakit. Mengganti pakaian dalam yang tepat yaitu . . . .

A. setiap hari
C. tiga hari sekali
B. dua hari sekali
D. satu minggu sekali

39. Saat melakukan buang air kecil yang harus diperhatikan yaitu kebersihan, yaitu dengan cara . . . .

A. memakai tissu untuk membersihkannya
C. menyiram dengan air
B. menyiram dengan air dan mengeringkannya dengan kain atau tissu yang kering
D. langsung keluar kamar mandi setelah buang air kecil

40. Kebersihan alat reproduksi harus kita jaga karena di sekitar alat reproduksi sangatlah rawan akan timbulnya penyakit reproduksi, maka dengan itu manfaat selalu menjaga reproduksi adalah . . .

A. mencegah penyakit disentri
C. mencegah penyakit cystitis
B. mencegah penyakit miningitis
D. mencegah penyakit bronkitis

LIVEWORKSHEETS