EMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 236 PALEMBANG
Alamat : Jl. Robani Kadir Lrg. Pendidikan Sungai Pinang Plaju Palembang

SOAL PENILAIAN AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Kelas	: VI (enam)	Hari/ Tanggal	:
Mata Pelajaran	: PJOK	Waktu	:

I. Pllihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

Permainan bulu tangkis atau yang dikenal dengan badminton termasuk kedalam permainan bola kecil. Disebut permainan bola kecil karena menggunakan bola berukuran kecil. Bola pada permainan bulu tangkis disebut dengan kok. Kok terbuat dari gabus berbentuk setengah bulatan yang diberi bulu-bulu unggas yang dipasang sepanjang pinggirnya.

1. Bola pada permainan bulu tangkis disebut.....
   a. Bet
   b. Net
   c. kok
   d. gabus

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Komponen dalam kebugaran jasmani meliputi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

2. Push up adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan…….
   a. Kekuatan
   b. Kelincahan
   c. keseimbangan
   d. kelenturan

Pencak silat merupakan seni bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Sebagai generasi penerus bangsa, kita berkewajiban menjaga dan melestarikan seni bela diri tersebut. Salah satu upaya menjaga dan melestarikannya adalah dengan mempelajarinya. Seperti olahraga lainnya bela diri pencak silat juga membutuhkan gerak dasar lokomotor (berpindah tempat).

3. Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari…….
   a. Vietnam
   b. Indonesia
   c. Malaysia
   d. singapura

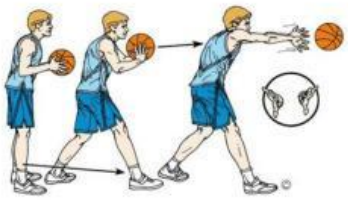
LIVEWORKSHEETS

Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak dahulu, sehingga disebut sebagai olahraga tertua. Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan (jalan cepat), lari (lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh), lompat (lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah), serta lempar (tolak peluru, lempar lembing, dan lontar martil).

4. Dibawah ini yang merupakan cabang lompat dalam atletik, *kecuali*……

a. Lompat tinggi
b. Lompat galah
c. lompat gedung
d. lompat jauh

II. Pilihan ganda kompleks. Pilihlah 3 jawaban yang tepat dari 5 pilihan yang tersedia !



Bola basket

Permainan bola basket adalah permainan bola besar beregu yang dimainkan oleh 5 orang setiap timnya. permainan ini dimainkan dengan menggunakan tangan. Untuk bisa bermain basket kamu harus mempelajari teknik dasar dalam bola basket yaitu: menggiring bola (dribbling), mengoper bola (passing), menembak bola ke ring (shooting), dan lay up. Dalam teknik dasar passing terbagi menjadi 3, yaitu passing pantul (bounce pass), passing dada (chest pass), passing di atas kepala (overhead pass)

5. Berikut yang merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket kecuali....

a. menggiring bola
b. menendang bola
c. menangkis bola
d. memukul bola
e. menembak bola

6. Di bawah ini yang termasuk passing dalam bola basket adalah……..

a. Passing dada
b. Passing menggelinding
c. Passing pantul
d. passing dribling
e. passing di atas kepala

Bermain Sepak Bola

Udin tergabung dalam sekolah sepak bola (SSB) yang ternama. Udin kemudian bercerita tentang apa yang dipelajari di sekolah sepak bolanya, Udin berkata ada beberapa teknik dasar sepak bola yang harus kita kuasai yaitu Menendang atau mengoper bola (passing), menggiring bola (dribling), menembak bola ke gawang(shooting) kemudian menyundul bola (heading).

7. Yang termasuk teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah…….

a. Heading
b. Shooting
c. Lay up
d. chest pass
e. dribling

LIVEWORKSHEETS



Permainan bulu tangkis

Permainan bulu tangkis atau yang dikenal dengan badminton termasuk kedalam permainan bola kecil. Disebut permainan bola kecil karena menggunakan bola berukuran kecil. Bola pada permainan bulu tangkis disebut dengan kok. Kok terbuat dari gabus berbentuk setengah bulatan yang diberi bulu-bulu unggas yang dipasang sepanjang pinggirnya. Permainan bulu tangkis menggunakan raket sebagai alat pemukul kok. Lapangan bulu tangkis berbentuk persegi panjang yang dbentang net ditengahnya untuk memisahkan daerah permainan. Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha mempertahankan supaya kok tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Teknik dasar yang harus dipelajari dalam permainan bulu tangkis antara lain langkah kaki, dan beberapa jenis pukulan seperti servis, lob, drive, dropshoot dan smesh. Untuk pemula biasanya terlebih dahulu belajar langkah kaki dan pukulan servis.

8. Berikut ini merupakan pukulan dalam bulu tangkis adalah……

a. lob
b. jab
c. servis
d. smesh
e. atas

9. Yang termasuk kedalam permainan bola kecil adalah.....

a. bulu tangkis
b. bola voli
c. bola basket
d. tenis meja
e. kasti

Permainan tenis meja

Tenis meja atau pingpong adalah olahraga yang melibatkan dua atau empat pemain yang memukul bola ringan yang disebut bola pingpong di atas meja menggunakan raket kecil yang disebut bet. Aturan permainan ini pemain harus memantulkan bola kemeja lawan dan lawan harus mengembalikannya, kecuali servis awal. Untuk bisa bermain tenis meja kamu harus menguasai beberapa pukulan diantaranya pukulan servis, drive, push, block, chop. Dan dari tiap pukulan ada dua cara memukul yaitu forehand dan backhand

10. Dibawah ini yang merupakan pukulan dalam tenis meja adalah……

a. Drive
b. mendatar
c. servis
d. melambung
e. push

LIVEWORKSHEETS

Atletik

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Disebut demikian karena hampir semua gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan-gerakan atletik yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak dahulu, sehingga disebut sebagai olahraga tertua. Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan (jalan cepat), lari (lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh), lompat (lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah), serta lempar (tolak peluru, lempar lembing, dan lontar martil). Di tingkat sekolah dasar ada 4 cabang olahraga atletik yang sering diperlombakan yang sering disebut dengan *athletics kids*. Cabangnya antara lain yaitu lari gawang, loncat katak, lempar turbo dan lari estafet kombinasi.

11. Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Olahraga ini terdiri atas ....
    a. lari,
    b. lompat
    c. melayang
    d. terjun
    e. lempar

12. Menurut jaraknya olahraga lari dalam atletik dibagi menjadi 3 yaitu……
    a. lari jarak sedang
    b. lari jarak pendek
    c. lari jarak dekat
    d. lari jarak menengah
    e. lari jarak jauh

Pencak Silat



Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia. Bela diri pencak silat bermanfaat untuk kesehatan, seni dan membela diri. Seperti olahraga lainnya bela diri pencak silat juga membutuhkan gerak dasar lokomotor (berpindah tempat). Beberapa gerak dasar lokomotor dalam pencak silat yaitu arah langkah, pola langkah, cara melangkah dan sikap pasang. Kemudian gerak dasar nonlokomotor (gerak ditempat) juga tetap berperan penting dalam pencak silat. Diantaranya gerak nonlokomotor dalam pencak silat yaitu kuda-kuda, pukulan, tendangan, mengelak dan tangkisan. Kedua gerak dasar tersebut harus dipelajari secara seimbang agar mampu menguasai bela diri pencak silat.

13. Berikut adalah yang termasuk kedalam teknik dasar pencak silat adalah .....
    a. Kuda-kuda
    b. operan
    c. pukulan
    d. lemparan
    e. tendangan

14. Dibawah ini yang termasuk olahraga bela diri adalah,…….
    a. Gobak sodor
    d. karate

LIVEWORKSHEETS

b. Pencak silat
c. Sunda manda
e. taekwondo

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Bentuk olahraga yang dapat dilakukan adalah latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Contoh dari latihan daya tahan adalah lari jarak jauh, lari di bukit dan lari naik turun tangga. Kekuatan adalah kemampuan tubuh dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, contoh dari latihan kekuatan adalah push up, sit up, back up, skiping dan leg squat. Kemudian kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Contoh latihannya adalah lari cepat berulang, lari ke segala arah sesuai komando, dan lari berbeda kecepatan. Selanjutnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Contoh latihannya yaitu lari bolak-balik dan lari berkelok-kelok.

15. Yang termasuk latihan kekuatan adalah……..
    a. sit up
    b. top up
    c. push up
    d. power up
    e. Lompat tali (skiping)

16. Dibawah ini manakah pernyataan yang benar…….
    a. Sit up merupakan latihan kekuatan
    b. Push up untuk melatih otot lengan
    c. Lari jarak jauh adalah latihan daya tahan
    d. back up adalah latihan kelincahan
    e. push up dilakukan posisi terlentang

III. Menjodohkan, pasangkanlah kalimat yang sesuai dengan kata yang ada di sebelahnya

Bermain Sepak Bola

17. Udin tergabung dalam sekolah sepak bola (SSB) yang ternama. Udin kemudian bercerita tentang apa yang dipelajari di sekolah sepak bolanya, Udin berkata ada beberapa teknik dasar sepak bola yang harus kita kuasai yaitu Menendang atau mengoper bola, menggiring bola, menembak bola ke gawang, kemudian menyundul bola .

1. mengoper bola	a. dribling
2. menggiring bola	b. heading

LIVEWORKSHEETS

3. Menyundul bola dengan kepala	c. diving d. passing

18. Kebugaran jasmani

1. Kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat adalah 2. contoh latihan daya tahan adalah 3. push up merupakan salah satu contoh latihan	a. kekuatan b. push up c. lari di bukit d. kelincahan

19. Pencak silat

1. menghindar dari serangan lawan 2. serangan dengan menggunakan tangan 3. untuk memperkuat posisi tubuh ketika berdiri	a. pukulan b. tendangan c. elakan d. kuda-kuda

IV. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat !



Atletik

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Disebut demikian karena hampir semua gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan-gerakan atletik yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak dahulu, sehingga disebut sebagai olahraga tertua. Di tingkat sekolah dasar ada 4 cabang olahraga atletik yang sering diperlombakan yang sering disebut dengan *athletics kids*. Cabangnya antara lain yaitu lari gawang, loncat katak, lempar turbo dan lari estafet kombinasi

20. Mengapa atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga ?

LIVEWORKSHEETS