



**UJIAN AKHIR SEKOLAH
TAHUN AJARAN 2024-2025**

Mata Pelajaran : PJOK
Waktu : 90 Menit
Kelas : VI (Enam)

Pilihlah salah satu huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang benar!

1. Seorang pemain ingin mencetak gol, tetapi posisinya sudah melewati pemain belakang lawan sebelum bola diberikan. Apa yang kemungkinan terjadi?
 - a. Gol sah
 - b. Offside
 - c. Tendangan sudut
 - d. Pelanggaran tangan
2. Mengapa kiper satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dengan tangan di dalam kotak penalti?
 - a. Karena kiper memakai sarung tangan
 - b. Karena aturannya memang begitu
 - c. Karena kiper bertugas menjaga gawang
 - d. Karena kiper lebih tinggi dari pemain lain
3. Apa yang terjadi jika seorang pemain sengaja menendang lawan saat bertanding?
 - a. Dapat pujian
 - b. Diberi kartu merah
 - c. Dapat poin tambahan
 - d. Ganti bola
4. Mengapa penting bagi pemain sepak bola bekerja sama dalam tim?
 - a. Agar bisa mencetak gol sendiri
 - b. Agar semua pemain bisa mencetak gol
 - c. Agar permainan menjadi seru
 - d. Agar strategi tim berjalan dengan baik
5. Jika sebuah tim terus menyerang tapi tak berhasil mencetak gol, apa yang sebaiknya dilakukan pelatih?
 - a. Memarahi pemain
 - b. Mengganti seluruh tim
 - c. Mengubah strategi permainan
 - d. Menunda pertandingan

6. Mengapa pemain bola voli harus melakukan passing dengan kedua tangan secara benar?
 - a. Agar terlihat keren
 - b. Supaya bola tidak keluar lapangan
 - c. Supaya bola bisa diarahkan dengan baik
 - d. Supaya bola bisa dipukul keras

7. Dalam pertandingan bola voli, tim A membuat 4 kesalahan berturut-turut. Apa yang seharusnya dilakukan oleh tim A?
 - a. Tetap bermain tanpa perubahan
 - b. Minta wasit mengganti bola
 - c. Menganalisis kesalahan dan memperbaikinya
 - d. Meminta lawan untuk mengalah

8. Apa tujuan dari gerakan servis dalam bola voli?
 - a. Memberikan bola kepada lawan secara acak
 - b. Memulai permainan dan mencoba mencetak poin
 - c. Menghentikan permainan
 - d. Menguji kekuatan lawan

9. Mengapa kerja sama tim penting dalam bola voli?
 - a. Karena permainan hanya bisa dimenangkan dengan banyak servis
 - b. Karena satu orang tidak bisa bermain sendiri
 - c. Agar permainan cepat selesai
 - d. Supaya bisa melakukan smash terus-menerus

10. Bagaimana cara menyikapi kekalahan dalam pertandingan bola voli dengan baik?
 - a. Menyalahkan teman
 - b. Menyalahkan wasit
 - c. Menerima dan belajar dari kesalahan
 - d. Berhenti bermain

11. Mengapa senam irama dilakukan dengan mengikuti musik atau ketukan irama?
 - a. Agar tidak cepat lelah
 - b. Agar lebih mudah menghafal gerakan
 - c. Agar gerakan senam menjadi lebih indah dan teratur
 - d. Agar bisa menari sambil bernyanyi

12. Jika kamu ingin meningkatkan kelenturan tubuh, gerakan senam irama apa yang sebaiknya kamu latih?
 - a. Gerakan melompat
 - b. Gerakan memutar pinggang
 - c. Gerakan pernapasan
 - d. Gerakan guling-guling

13. Mengapa penting melakukan pemanasan sebelum senam irama?
 - a. Agar lebih cepat capek
 - b. Menghindari cedera otot
 - c. Supaya bisa loncat lebih tinggi
 - d. Supaya bisa cepat selesai
14. Apa manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh?
 - a. Menambah tinggi badan
 - b. Meningkatkan kekuatan suara
 - c. Menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh
 - d. Menambah berat badan
15. Bagaimana cara agar senam irama terasa menyenangkan?
 - a. Melakukannya sendiri
 - b. Tidak usah mengikuti irama
 - c. Melakukannya bersama teman dan musik yang disukai
 - d. Melakukannya sambil makan
16. Mengapa pelari 100 meter harus menggunakan start jongkok?
 - a. Supaya terlihat keren
 - b. Untuk mempercepat reaksi saat aba-aba
 - c. Supaya bisa berdiri lebih cepat
 - d. Untuk menjaga jarak dari lawan
17. Seorang pelari terlalu cepat mulai sebelum aba-aba “ya!” diberikan. Apa yang terjadi?
 - a. Diberi hadiah
 - b. Diberi kesempatan ulang
 - c. Diskualifikasi
 - d. Mendapat poin tambahan
18. Mengapa latihan pernapasan penting bagi pelari jarak pendek?
 - a. Agar bisa berbicara saat lari
 - b. Supaya tidak haus
 - c. Membantu tubuh tetap kuat saat berlari
 - d. Supaya bisa berlari sambil menyanyi
19. Jika pelari merasa terlalu lelah sebelum mencapai garis akhir, apa yang seharusnya dilakukan?
 - a. Langsung berhenti
 - b. Meminta digantikan
 - c. Menurunkan kecepatan dan tetap fokus
 - d. Berjalan sambil melambaikan tangan

20. Apa tujuan utama dari lomba lari jarak pendek 100 meter?
- a. Berlari sambil membawa bola
 - b. Menempuh jarak terjauh
 - c. Menyelesaikan lintasan secepat mungkin
 - d. Lari tanpa tujuan
21. Mengapa kebugaran jasmani penting bagi siswa sekolah dasar?
- a. Supaya bisa makan banyak
 - b. Membantu tubuh tetap sehat dan kuat
 - c. Supaya bisa tidur lebih lama
 - d. Agar bisa bermain game lebih lama
22. Apa yang terjadi jika kita jarang berolahraga?
- a. Tubuh menjadi kuat
 - b. Tubuh menjadi cepat lelah dan mudah sakit
 - c. Jadi suka belajar
 - d. Tidak perlu mandi
23. Bagaimana cara meningkatkan kekuatan otot perut?
- a. Dengan push-up
 - b. Dengan sit-up
 - c. Dengan berjalan kaki
 - d. Dengan menari
24. Gerakan apa yang melatih kelenturan tubuh?
- a. Lari cepat
 - b. Lompat tali
 - c. Mencium lutut dari posisi duduk
 - d. Menangkap bola
25. Jika kamu ingin sehat, makanan sehat saja tidak cukup. Apa yang harus ditambahkan?
- a. Tidur saja
 - b. Bermain HP
 - c. Olahraga secara teratur
 - d. Makan permen
26. Mengapa dalam pencak silat kita harus belajar sikap kuda-kuda terlebih dahulu?
- a. Agar bisa menari
 - b. Untuk menjaga keseimbangan saat bertahan dan menyerang
 - c. Agar bisa berdiri lama
 - d. Untuk memperlihatkan kekuatan

27. Jika kamu diserang dalam pencak silat, apa tindakan yang paling tepat?
- Melarikan diri
 - Membalas tanpa berpikir
 - Menggunakan teknik tangkisan dan elakan
 - Menyuruh teman melawan
28. Dalam latihan pencak silat, pelatih meminta kamu mengulang gerakan berkali-kali. Apa tujuan sebenarnya?
- Agar kamu cepat lelah
 - Untuk menghafal jurus saja
 - Melatih kecepatan berpikir dan pengendalian diri
 - Supaya kamu bisa mengalahkan semua orang
29. Mengapa pencak silat disebut juga seni bela diri tradisional?
- Karena hanya dilakukan oleh orang tua
 - Karena memiliki unsur seni dan berasal dari budaya Indonesia
 - Karena tidak menggunakan seragam
 - Karena tidak ada aturan
30. Apa sikap yang sebaiknya ditunjukkan oleh pesilat sejati dalam kehidupan sehari-hari?
- Sombong karena bisa bela diri
 - Mudah marah
 - Berani menantang siapa saja
 - Rendah hati dan membela yang benar
31. Mengapa penting menjaga kebersihan organ reproduksi sejak masa pubertas?
- Supaya tidak mudah lelah
 - Untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan tubuh
 - Agar cepat dewasa
 - Agar tubuh wangi
32. Setelah berolahraga dan berkeringat banyak, apa yang sebaiknya kamu lakukan?
- Langsung tidur
 - Mandi dan ganti pakaian
 - Duduk santai
 - Menggosok gigi
33. Bagaimana cara merawat organ reproduksi yang baik bagi anak laki-laki dan perempuan?
- Membiarkan tetap lembab
 - Jarang mengganti celana dalam
 - Membersihkan secara teratur dan memakai pakaian dalam yang kering
 - Menyiram dengan air dingin

34. Mengapa saat melakukan roll depan kita harus menundukkan kepala?
- a. Agar bisa melihat bawah
 - b. Untuk menjaga keseimbangan
 - c. Supaya gerakan lancar dan menghindari cedera leher
 - d. Supaya lebih cepat selesai
35. Kamu gagal melakukan handstand karena tubuh tidak seimbang. Apa yang bisa kamu lakukan untuk memperbaikinya?
- a. Tidak mencoba lagi
 - b. Menonton video olahraga
 - c. Melatih kekuatan tangan dan keseimbangan tubuh
 - d. Minta teman melakukan
36. Apa alat yang paling aman digunakan untuk latihan senam lantai?
- a. Matras
 - b. Kursi
 - c. Meja
 - d. Lantai keramik
37. Gerakan guling ke belakang disebut juga ...
- a. Roll depan
 - b. Back roll
 - c. Salto
 - d. Plank
38. Saat melakukan senam lantai, apa yang perlu diperhatikan agar gerakan berhasil?
- a. Kecepatan saja
 - b. Kekuatan dan kelenturan
 - c. Warna pakaian
 - d. Lama latihan
39. Seorang siswa melakukan loncat kangkang tapi jatuh ke samping. Apa yang harus dilakukan untuk memperbaikinya?
- a. Jangan melakukan lagi
 - b. Melatih kecepatan
 - c. Melatih tolakan dan koordinasi gerak
 - d. Ganti gerakan
40. Mengapa penting menjaga konsentrasi saat senam lantai?
- a. Agar bisa berteriak
 - b. Supaya lebih santai
 - c. Untuk menghindari kesalahan gerakan dan cedera
 - d. Supaya bisa istirahat lebih cepat

41. Mengapa tubuh kita membutuhkan makanan yang mengandung karbohidrat?
- Untuk memperkuat tulang
 - Menambah tinggi badan
 - Sebagai sumber energi
 - Menurunkan berat badan
42. Seorang anak sering makan mie instan, tapi jarang makan sayur dan buah. Apa risiko yang bisa muncul?
- Jadi lebih sehat
 - Kekurangan vitamin dan serat
 - Punya banyak energi
 - Nafsu makan meningkat
43. Apa manfaat makanan yang mengandung protein bagi anak-anak?
- Menguatkan kuku
 - Menambah rasa lapar
 - Membantu pertumbuhan otot dan tubuh
 - Mempercepat tidur
44. Mengapa sarapan pagi itu penting sebelum ke sekolah?
- Supaya tidak lapar saat bermain
 - Untuk bisa belajar lebih fokus dan bertenaga
 - Agar bisa cepat pulang
 - Supaya tidak perlu jajan
45. Apa yang bisa kamu lakukan untuk membantu keluarga menjaga pola makan sehat?
- Memilih makanan cepat saji
 - Membantu memilih sayur dan buah saat belanja
 - Memasak sendiri makanan instan
 - Jajan setiap hari di luar
46. Mengapa dribble penting dalam permainan basket?
- Supaya bola cepat hilang
 - Untuk memantulkan bola tanpa melanggar aturan
 - Agar bisa menendang bola
 - Agar terlihat atraktif
47. Seorang pemain basket terus menembak dari jarak jauh dan gagal. Apa yang sebaiknya dilakukan?
- Berhenti bermain
 - Menyalahkan bola
 - Menganalisis teknik dan mencoba dari jarak yang lebih dekat
 - Meminta teman menggantikan

48. Apa yang akan terjadi jika pemain membawa bola tanpa dribble?
- a. Tidak masalah
 - b. Dapat poin tambahan
 - c. Terjadi pelanggaran “traveling”
 - d. Diberi kesempatan ulang
49. Jika kamu ingin belajar bermain basket, apa hal pertama yang sebaiknya kamu pelajari?
- a. Lompat tinggi
 - b. Melempar bola dari jauh
 - c. Teknik dasar seperti passing dan dribble
 - d. Duduk di bangku cadangan
50. Mengapa kerja sama tim penting dalam permainan basket?
- a. Supaya bisa menang tanpa latihan
 - b. Agar satu pemain bisa mencetak semua poin
 - c. Supaya strategi berjalan lancar dan tim bisa sukses bersama
 - d. Supaya bisa saling menyalahkan

SEMOGA BERHASIL