PEMERINTAH KABUPATEN KOTAWARINGIN TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 1 AGUNG MULYA
Alamat : Jalan Solo No. 222 Desa Agung Mulya, Kecamatan Telaga Antang 74352
NPSN : 30201331 Email: sd1agungmulya@gmail.com NSS: 101140410025

LEMBAR SOAL PENILAIAN SUMATIF SEMESTER I (SATU)
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK Kelas : VI (Enam) Hari : Rabu Tanggal : 3 Desember 2025 Waktu : 09.00-10.00	**PETUNJUK PENGERJAAN** 1. Isikan identitas anda dalam format lembar jawaban dengan teliti dan benar 2. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan soal ini 3. Baca dan pahamilah dengan baik soal sebelum anda menjawab 4. Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas 5. Ikuti aturan dan tata tertib saat Pelaksanaan Penilaian Sumatif S.atu

A. Jawablah soal berikut dengan cara memilih jawaban a, b, c, atau d yang paling benar!

1. Dalam permainan menghadang bola, saat penghadang sudah berhasil merebut bola, selanjutnya dia berganti posisi menjadi . . . .
   a. Pengoper bola
   b. Penghenti bola
   c. Wasit permainan
   d. Penghadang bola

2. Permainan menghadang bola mengkombinasikan Gerakan . . . .
   a. Menendang dan menghentikan bola
   b. Menghentikan dan menggiring bola
   c. Menendang dan menangkap bola
   d. Melempar dan menangkap bola

3. Pada permainan mengejar bola, setelah bola ditendang ke sasaran, Gerakan selanjutnya Adalah . . . .
   a. Menggiring bola
   b. Berlari mengejar bola
   c. Berlari menggiring bola
   d. Menendang bola ke gawang

4. Berikut yang bukan manfaat dari permainan mengejar bola Adalah melatih . . . .
   a. Kelincahan
   b. Ketepatan Gerak
   c. Kelenturan otot kaki
   d. Koordinasi mata dan kaki

5. Permainan melempar bola berantai mengombinasikan Gerakan . . . .
   a. Menggiring, menendang, dan melempar bola
   b. Menangkap, menggiring, dan melempar bola
   c. Menendang, melempar, dan menangkap bola
   d. Melempar, menangkap, dan menghentikan bola

LIVEWORKSHEETS

6. Permainan double play bermanfaat melatih . . . .
   a. Kelincahan dan kerja sama
   b. Kekuatan dan ketepatan gerakan
   c. Kelincahan dan kekuatan Gerakan
   d. Kecepatan dan kelentukan Gerakan

7. Supaya bola susah diterima lawan sebaiknya melakukan servis bola dari atas. Hal ini terjadi karena servis atas akan menghasilkan tekanan bola lebih . . . .
   a. Kuat
   b. Jauh
   c. Dekat
   d. Lambat

8. Untuk melatih keterampilan passing dapat dilakukan dengan mengombinasikan Gerak . . . .
   a. Passing atas dan passing bawah
   b. Passing dekat dan passing jauh
   c. Passing kanan dan passing kiri
   d. Passing sambil berlari

9. Gerakan berikut yang merupakan variasi gerakan *passing* Adalah . . . .
   a. Passing bawah sambil melangkah ke berbagai arah
   b. Passing atas yang dilakukan dengan diam di tempat
   c. Passing bawah yang dilakukan dengan diam di tempat
   d. Passing bawah yang dilakukan sambil membungkukkan badan

10. Berikut yang bukan tujuan memodifikasi permainan bola voli Adalah . . . .
    a. Mengatasi kekurangan saranan dan prasarana
    b. Membuat permainan lebih menyenangkan
    c. Meningkatkan aktivitas Gerakan
    d. Meningkatkan hasil belajar membaca

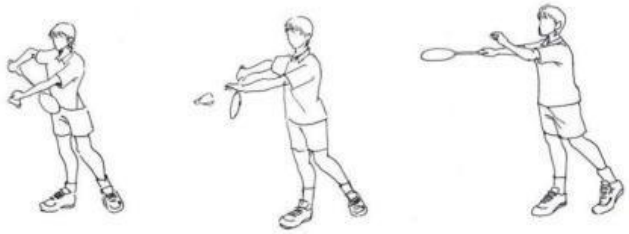
11. Servis pendek dilakukan untuk membuat kok jatuh di . . . .
    a. Depan lapangan
    b. Pinggir lapangan
    c. Tengah lapangan
    d. Belakang lapangan

12. Ada beberapa manfaat yang diperoleh dari permainan serpuk, yaitu . . . .
    a. Melatih ketangkasan dan kelentukan
    b. Melatih kelincahan dan kemandirian
    c. Melatih kemandirian dan keuletan
    d. Melatih kerja sama dan keluasan

13. Permainan serpuk merupakan permainan dari hasil kombinasi Gerak dasar . . . . .
    a. Smash dan servis
    b. Servis dan pukulan
    c. Pukulan dan smash
    d. Servis pendek dan servis Panjang

14. Amati gambar berikut!

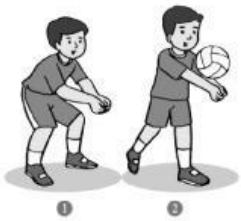
LIVEWORKSHEETS



Gerakkan yang dilakukan pada gambar di atas Adalah . . . .

a. Servis bola pendek dengan teknik backhand
b. Memukul bola pendek dengan Teknik backhand
c. Servis bola jauh dengan Teknik backhand
d. Memukul bola jauh dengan Teknik backhand

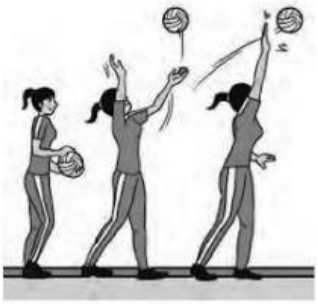
15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Latihan yang dilakukan oleh anak pada gambar di atas Adalah Gerakan . . . .

a. Servis bawah
b. Servis atas
c. Passing bawah
d. Passing atas

16. Perhatikan gambar di bawah ini!



Latihan yang dilakukan oleh anak pada gambar di atas Adalah Gerakan . . . .

a. Servis bawah
b. Servis atas
c. Passing bawah
d. Passing atas

17. Servis dapat dilakukan dari . . . . .

a. Bawah dan samping kiri
b. Atas dan samping kanan
c. Samping kanan dan samping kiri
d. Bawah dan atas

18. Langkah-langkah yang harus kamu pelajarai agar dapat bermain bola kasti Adalah . . . . .

a. Melempar/mengoper, menangkap, memukul, dan mendribel bola
b. Melempar, menangkap, dan berlari kencang
c. Mengoper, menangkap, memukul, berlari kencang ke base/rumah, dan mematikan lawan

LIVEWORKSHEETS

d. Gerakan melempar, menendang, mengoper, dan memukul

19. Hasil lemparan bola dalam permainan kasti sangat dipengaruhi oleh cara . . . . . bola
    a. Memegang
    b. Melempar
    c. Memukul
    d. Menahan

20. Menghasilkan pukulan yang keras dan jauh dilakukan dengan cara . . . . .
    a. Memukul bola sambil berjalan
    b. Memukul bola dengan ayunan
    c. Melempar bola sambil berlari
    d. Memukul bola tanpa ayunan

21. Variasi dan kombinasi melempar bola merupakan Gerak dasar permainan kasti dan bola bakar. Berikut yang tidak termasuk variasi dan kombinasi Gerak permainan kasti dan bola bakar Adalah . . .
    a. Melempar bola dengan awalan berlari
    b. Melempar bola, memukul, dan berlari
    c. Melempar bola dan memukul bola
    d. Melempar bola tanpa awalan

22. Pola Langkah pencak silat yang dapat memakai kombinasi kuda-kuda Tengah, samping, dan belakang merupakan pola langkah yang dinamakan dengan. . . . .
    a. Kombinasi kuda-kuda dan pola Langkah segi empat
    b. Kombinasi kuda-kuda dan pola Langkah zigzag
    c. Kombinasi kuda-kuda dan pola Langkah lurus
    d. Kombinasi kuda-kuda dan pola Langkah S

23. Untuk belajar kombinasi pola Langkah segi tiga dan tendangan, pelaksanaan awalnya dimulai dengan . . . . .
    a. Membuka kaki lebar
    b. Mengangkat satu kaki
    c. Kaki kanan dibelakang
    d. Berdiri di titik nol atau Tengah

24. Teknik Gerakan serangan yang efektif melumpuhkan lawan yang mengarah bagian tubuh lawan bagian bawah atau kaki Adalah . . . .
    a. Gerak kombinasi kuda-kuda dan tendangan
    b. Gerak kombinasi kuda-kuda dan pukulan lurus
    c. Gerak kombinasi kuda-kuda dan pukulan bandul
    d. Gerak kombinasi kuda-kuda dan pukulan melingkar

25. Perhatikan gambar berikut!



LIVEWORKSHEETS

Gerakan pada gambar untuk menendang lawan pada bagian . . . .

a. Atas
b. Depan
c. Samping
d. Belakang

26. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan tersebut merupakan Gerakan….

a. Tangkisan luar
b. Tangkisan dalam
c. Tangkisan atas
d. Tangkisan bawah

27. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut merupakan Gerakan tendangan . . . .

a. Tendangan lurus
b. Tendangan melingkar
c. Tendangan mengamping
d. Tendangan "T"

28. Dalam lari sambung terdapat dua jenis Gerakan start, yaitu start . . . . .

a. Duduk dan berdiri
b. Jongkok dan berdiri
c. Berdiri dan melayang
d. Jongkok dan melayang

29. Gerakan start yang digunakan oleh pelari kedua, ketiga, dan keempat lari sambung (estafet) adalah start . . . .

a. Duduk
b. Melayang
c. Berdiri
d. Jongkok

30. Berikut yang bukan Gerakan memasuki garis finis dalam lari estafet Adalah . . . .

a. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan
b. Menjulurkan kaki belakang terlebih dahulu
c. Terus berlari tanpa mengubah posisi lari, dan pandangan mata lurus ke depan
d. Membusungkan dada ke depan dengan menarik kedua tangan ke belakang

LIVEWORKSHEETS

31. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan yang dilakukan oleh anak pada gambar dilakukan pada saat aba-aba . . . .
a. Oke
b. Bersedia
c. Siap
d. Ya

32. Lari sambung disebut juga dengan . . . .
a. Hop
b. Step
c. Jump
d. Estafet

33. Gerakan awalan pada lompat jangkit Adalah . . . .
a. Lari
b. Loncat
c. Jingkat
d. Lompat

34. Dalam lompat jingkat, tolakan dilakukan dengan satu kaki yang terkuat. Apabila tolakan menggunakan kaki kiri, maka saat mendarat menggunakan kaki . . . .
a. Kiri
b. Kanan
c. Kedua kaki
d. Bagian belakang

35. Teknik dan irama pada lompat jangkit Nampak pada Teknik Gerak tumpuan/tolakan kaki, yaitu . . . .
a. Langkah – lompat – jingkat
b. Langkah – jingkat – lompat
c. Jingkat – lompat – Langkah
d. Jingkat – Langkah – lompat

36. Dalam satu regu lari sambung, berapakah jumlah pelari yang ikut serta?
a. 2 orang
b. 3 orang
c. 4 orang
d. 5 orang

37. Alat yang digunakan untuk dipindahkan dari satu pelari ke pelari berikutnya dalam lari sambung adalah ...
a. Bendera
b. Tongkat
c. Bola
d. Gelang

LIVEWORKSHEETS

38. Pelari pertama dalam lari sambung menggunakan jenis start ...
    a. Jongkok
    b. Melayang
    c. Berdiri
    d. Guling

39. Dalam permainan bola voli, teknik dasar yang dilakukan untuk memulai pertandingan disebut...
    a. Smash
    b. Bloking
    c. Passing
    d. Servis

40. Berapakah jumlah pemain dalam satu regu pada permainan bola voli standar?
    a. 4 orang
    b. 5 orang
    c. 6 orang
    d. 7 orang

B. Jawablah soal berikut dengan jawaban yang benar!

1. Induk organisasi sepak bola Indonesia adalah ....
2. Cara mematikan lawan dalam permainan kasti adalah dengan bola ke bagian tubuh lawan.
3. Pada permainan bola voli, untuk menghasilkan bola lambung dan pelan dilakukan servis . . . .
4. Istilah serpuk pada permainan bulu tangkis merupakan singkatan dari . . . .
5. Alat yang digunakan untuk memukul bola dalam permainan kasti disebut . . . .
6. Regu yang bertugas mematikan lawan dalam permainan kasti disebut regu . . . .
7. Sikap dasar untuk menjaga keseimbangan tubuh saat menyerang atau bertahan dalam pencak silat disebut sikap . . . .
8. Pencak silat adalah seni bela diri asli yang berasal dari negara . . . .
9. Selain start jongkok, start yang digunakan dalam lari sambung atau estafet adalah start . . . .
10. Gerakan awalan lompat jangkit dilakukan dengan cara . . . .

LIVEWORKSHEETS