



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER(ASAS)SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Nama
No Absen
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI (Enam)

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal
2. Isi identitas kalian pada tempat yang sudah disediakan
3. Jumlah soal sebanyak 40 butir dengan ketentuan menjawab:
 - ▶ **Pilihan ganda** : Menjawab soal dengan cara memilih salah satu jawaban yang benar
 - ▶ **Pilihan ganda kompleks** : Berikanlah tanda (✓) pada dua kotak jawaban yang dianggap benar.
 - ▶ **Isian/menjodohkan** : Menjawab soal isian dengan benar atau menjodohkan
 - ▶ **Benar Salah** : memberikan tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan jika jawabannya Benar atau salah.
 - ▶ **Essay** : Menjawab pertanyaan dengan jawaban yang dijelaskan dengan benar.
4. Bacalah setiap butir soal dengan seksama sebelum menjawabnya.
5. Periksa kembali jawaban kalian sebelum dikumpulkan

I. Pilihan Ganda (Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang

1. Permainan lompat kangguru merupakan permainan yang menghasilkan gerak dasar ...
 - A. Jalan, lari dan lompat
 - B. Lompat, lari dan loncat
 - C. Lari, jalandan loncat
 - D. Loncat, lompat dan jalan
2. Gerak dasar berjalan dan berlari dengan mengontrol bola menggunakan kaki dalam permainan sepak bola disebut gerak...
 - A. Lokomotor dan Nonlokomotor
 - B. Lokomotor dan Manipulatif
 - C. Nonlokomotor dan Manipulatif
 - D. Lokomotor saja
3. Organisasi induk sepak bola internasional adalah ...
 - A. PSSI
 - B. FIFA
 - C. FIBA
 - D. FIVB
4. *Dribling* adalah Gerakan ...
 - A. Menendang
 - B. Menggiring
 - C. Menembak
 - D. Mengumpan
5. Gerakan memukul bola untuk mengawali sebuah pertandingan bola voli disebut...
 - A. *Smash*
 - B. *Passing* atas
 - C. *Block*
 - D. *Service*

6. Posisi lutut yang benar saat melakukan teknik dasar *passing* bawah dalam bola voli adalah
- A. Lurus
 - B. Ditekuk
 - C. Disilang
 - D. Dirapatkan
7. Jumlah pemain dalam satu tim permainan bola voli yang berada di lapangan pada saat pertandingan adalah
- A. 5 orang
 - B. 6 orang
 - C. 7 orang
 - D. 11 orang

II. Pilihan Ganda Kompleks (Berilah tanda (√) pada dua jawaban yang benar !)

8. Permainan tradisional dibawah ini adalah ...
- ☐ Bola Voli
 - ☐ Rongku Ulu
 - ☐ Bakiak
 - ☐ Tenis Meja
9. Ukuran lapangan permainan bola voli adalah ...
- ☐ Panjang 18meter
 - ☐ Panjang 16meter
 - ☐ Lebar 9 meter
 - ☐ Lebar 8 meter
10. Teknik yang digunakan untuk menerima servis dalam permainan bola voli adalah ...
- ☐ *Passing* bawah
 - ☐ *Smash*
 - ☐ *Block*
 - ☐ *Passing* atas
11. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh permainan bola voli adalah ...
- ☐ *Passing*
 - ☐ Menendang
 - ☐ Servis
 - ☐ Menyundul
12. Dalam permainan kasti ada beberapa jenis bola, sebutkan yang kamu ketahui ...
- ☐ Bola lambung
 - ☐ Bola datar
 - ☐ Bola kaki
 - ☐ Bola lengser
13. Perlengkapan dalam permainan bola kasti adalah ...
- ☐ Bet
 - ☐ Pemukul
 - ☐ Tiang hinggap
 - ☐ Tiang Gawang
14. Agar tubuh kita tetap sehat, berolahraga dan ... yang cukup
- ☐ Istirahat
 - ☐ Makan yang banyak
 - ☐ Main bola
 - ☐ Makanan bergizi

15. Melakukan latihan kebugaran jasmani secara rutin dapat memberikan manfaat positif bagi tubuh kita. Manfaat-manfaat tersebut antara lain ...
- ☐ Meningkatkan risiko penyakit jantung
 - ☐ Menjaga berat badan ideal
 - ☐ Meningkatkan stamina dan energi
 - ☐ Mempercepat kelelahan
16. Untuk meningkatkan kelincahan tubuh, kita dapat melakukan beberapa bentuk latihan spesifik. Latihan yang tepat untuk tujuan tersebut adalah ...
- ☐ Lari *zig-zag*
 - ☐ *Juggling* bola
 - ☐ Lari cepat 50 meter
 - ☐ Latihan mengubah arah gerak dengan cepat
17. Kebugaran terdiri dari beberapa komponen utama yang penting bagi kesehatan. Komponen-komponen tersebut meliputi...
- ☐ Daya tahan
 - ☐ Kecepatan
 - ☐ Fleksibilitas (kelenturan)
 - ☐ Kekuatan otot
18. Gerakan-gerakan dibawah ini yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot adalah ...
- ☐ *Push-up*
 - ☐ Lari 200 meter
 - ☐ Duduk tegak
 - ☐ Bersepeda santai
19. Yang termasuk bola besar dibawah ini adalah ...
- ☐ Bola basket
 - ☐ Bola kasti
 - ☐ Bola tangkis
 - ☐ Bola voli
20. Permainan yang termasuk bola kecil adalah ...
- ☐ bola kasti
 - ☐ Sepak bola
 - ☐ Poloair
 - ☐ tenis meja
21. Yang termasuk cabang olahraga atletik ...
- ☐ Lari
 - ☐ SKJ
 - ☐ Main bola
 - ☐ Lompat
22. Lari jarak pendek yang termasuk dibawah ini adalah ...
- ☐ 100 meter
 - ☐ 1500 meter
 - ☐ 800 meter
 - ☐ 200 meter
23. Senam irama adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerakan tubuh dengan irama musik. Unsur-unsur utama yang harus diperhatikan saat melakukan senam irama adalah...
- ☐ Kelenturan
 - ☐ Kekuatan otot
 - ☐ Irama atau ketukan musik
 - ☐ Kesiambungan gerakan
24. Dalam senam irama, terdapat berbagai gerakan dasar yang sering digunakan. Gerakan dasar yang melibatkan langkah kaki antara lain ...
- ☐ Lompat kangkang
 - ☐ Marching (gerak jalan ditempat)
 - ☐ Heel touch (Menyentuh tumit)

25. Olahraga air dibawah ini adalah ...

- ☐ Renang
- ☐ Golf
- ☐ Base ball
- ☐ Poloair

26. Berikut yang bukan merupakan gerak dasar permainan sepak bola adalah ...

- ☐ Mendayung
- ☐ Mengontrol
- ☐ Menolak
- ☐ Menggiring

27. Melakukan senam irama secara rutin dan teratur dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Manfaat-manfaat tersebut meliputi...

- ☐ Melatih koordinasi gerak
- ☐ Menjaga kesehatan jantung dan paru-paru
- ☐ Mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati
- ☐ Menambah berat badan dengan cepat

28. Saat diadakan lomba senam irama, juri akan menilai beberapa aspek penting penampilan peserta. Aspek-aspek penilaian tersebut meliputi ...

- ☐ Kekompakan dan kerjasama team
- ☐ Keterampilan gerakan
- ☐ Penggunaan kostum yang mahal
- ☐ kesesuaian gerakan dengan irama musik

III. Menjodohkan (Tariklah garis sesuai dengan pasanganya)

29.	Kemampuan otot untuk mengangkat suatu beban secara maksimal	◆	Kekuatan
30.	Pihak yang menjaga keadilan dalam suatu jalannya pertandingan	◆	wasit
31.	Kemampuan melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa merasa kelelahan yang berlebihan	◆	Kebugaran jasmani
32.	Salah satu alat yang sering digunakan dalam senam irama	◆	irama
33.	Gerakan memukul bola diatas net denga keras kedaerah lawan dalam permainan bola voli	◆	smash

SELAMAT MENGERJAKAN

Soal Essay

39. Jelaskan perbedaan antara gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola dan berikan masing-masing contoh dari ketiga gerakan tersebut
40. Tuliskan 3 tujuan utama dari kita melakukan pemanasan sebelum berolahraga ?....