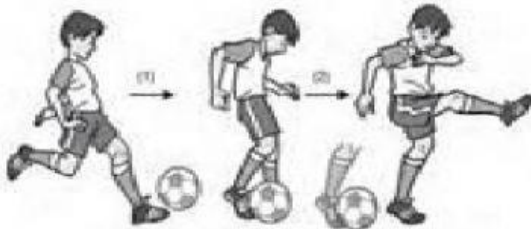


UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 20.../20...

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VI/2 (Genap)
Waktu	: 120 menit
Hari, Tanggal	:, 20..

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C dan D di bawah ini!

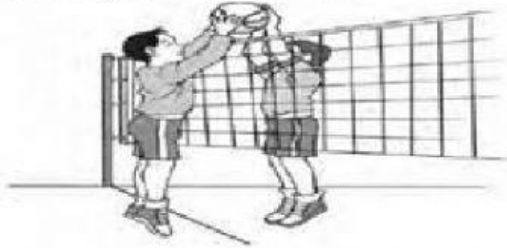
1. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam gambar tersebut menampilkan salah satu bentuk latihan menendang dalam permainan sepak bola, bagian kaki yang digunakan pada latihan menendang itu adalah

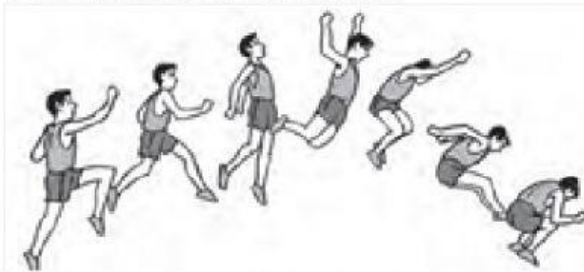
- A. Ujung kaki C. Telapak Kaki
B. Punggung Kaki D. Kaki Bagian Luar
2. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya memberi umpan (passing) kepada teman satu tim, untuk menghasilkan umpan yang lurus mendatar /bergulir ditanah, maka bagian kaki yang tepat digunakan untuk mengumpan adalah
- A. Kaki bagian luar C. Ujung kaki
B. Tumit kaki D. kaki bagian dalam
3. Berikut ini yang tidak termasuk pada gerak spesifik permainan bola voli adalah
- A. Dribling C. Pasing Bawah
B. Smash D. Blocking
4. Pada saat melakukan passing bawah permainan bola voli agar dapat memberikan bola dengan baik kepada teman satu tim, maka akan lebih efektif dan lebih terkontrol apabila bola dipukul dengan menggunakan
- A. Kedua lengan bagian bawah
B. Kedua lengan bagian atas
C. Telapak tangan yang terbuka
D. Kedua Sikut
5. Sikap yang benar ketika melakukan passing atas dalam permainan bola voli adalah
- A. Kaki dirapatkan, pandangan mata lurus ke arah datangnya bola, kedua sikut diangkat sejajar dengan bahu, jari-jari tangan terbuka.
B. Kaki dibuka selebar bahu, pandangan mata lurus ke arah datangnya bola, kedua sikut diangkat sejajar dengan bahu, jari-jari tangan dirapatkan.
C. Kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua sikut dirapatkan ke arah badan, jari-jari tangan terbuka dan pandangan tertuju pada bola.
D. Kaki dibuka selebar bahu, pandangan mata lurus ke arah datangnya bola, kedua sikut diangkat sejajar dengan bahu, jari-jari tangan terbuka.

6. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak spesifik yang sedang dilakukan oleh dua orang pemain bola voli adalah.....

- A. Smash C. Pasing
B. Blocking D. Servis
7. Saat fase take-off atau menolak pada nomor lompat jauh gaya menggantung, kaki yang harus digunakan untuk menolak pada papan tolak adalah
- A. Kaki kanan C. Kedua kaki
B. Kaki kiri D. Kaki yang terkuat
8. Perhatikan gambar di bawah ini!



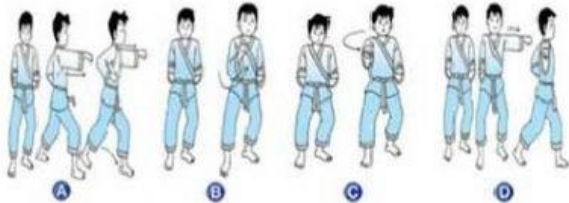
Gambar tersebut adalah teknik lompat jauh .Fase saat badan di udara ! berdasarkan gambar di samping ini gaya yang dipergakan oleh pelompat jauh adalah ...

- A. Gaya jongkok
B. Gaya menggantung
C. Gaya bebas
D. Gaya berjalan di udara
9. Satu hal yang harus dilakukan oleh pelari jarak menengah adalah....
- A. Berlari secepat mungkin dari start sampai finish.
B. Saat melangkah angkatlah lutut/paha setinggi mungkin
C. Frekuensi langkah kaki tidak terlalu cepat untuk menghemat tenaga
D. Berlari dengan merubah-rubah irama lari.
10. Seorang pemain tenis meja memegang bet dengan tangan kanan lalu ia memukul bola dari sebelah kiri badan-nya, istilah untuk jenis pukulan yang dilakukan oleh pemain tenis meja tersebut adalah ..
- A. Pukulan Forehand
B. Pukulan Backhand
C. Pukulan drifet
D. Pukulan servis
11. Berikut ini beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bola kecil kasti....
- A. Melempar, menembak dan memukul
B. Memukul, menangkap dan melempar
C. Memukul, melempar dan menahan.
D. Menembak, memukul dan menangkap.

12. Olahraga pencak silat merupakan salah satu kebudayaan asli Bangsa Indonesia, organisasi yang membidangi olahraga pencak silat di Indonesia adalah
- A. PRSI C. PASI
B. Persilat D. IPSI

13. Tujuan gerak menangkis dalam olahraga pencak silat adalah ...
- A. Membendung setiap pukulan dan tendangan lawan.
B. Menghindari pukulan lawan.
C. Menghindari tebasan lawan.
D. Menghindari tendangan lawan.

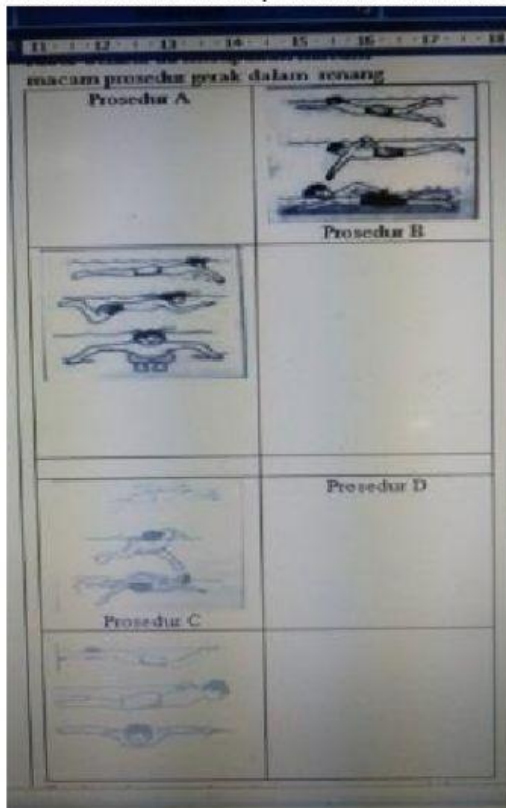
14. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar A menunjukan jenis pukulan.....

- A. Samping C. Bandul
B. Depan D. Bawah
15. Maksud dan tujuan Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan benar adalah...
- A. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh.
B. Untuk meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh.
C. Untuk mengefektifkan waktu dan biaya
D. Untuk menangkis datangnya serangan penyakit
16. Kemampuan tubuh seseorang mengubah arah dengan cepat dan tangkas kehilangan keseimbangan merupakan pengertian dari....
- A. Daya tahan otot C. Kelincahan
B. Kecepatan D. Daya ledak otot
17. Jenis olahraga di bawah ini sangat memerlukan unsur kelenturan/fleksibilitas tubuh yang tinggi ...
- A. Bulu tangkis C. Senam irama
B. Senam lantai D. Senam aquatik
18. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat, kepala menunduk dan dagu rapat ke dada, kedua tangan bertumpu sejajar dilantai merupakan tahapan gerak awal dalam melakukan ..
- A. Guling depan C. Hand stand
B. Guling belakang D. Hand spring
19. Jenis senam yang pelaksanaan geraknya tidak diiringi dengan irama musik ...
- A. Senam lantai C. Senam sibuyung
B. Senam irama D. senam aerobik
20. Salah satu peralatan yang biasa digunakan pada senam irama adalah....
- A. Pita berirama C. Bola pingpong
B. Balon D. Payung
21. Terdapat gerakan dasar dalam senam irama yaitu....
- A. Senam ayunan tangan dan langkah kaki
B. Gerak lompat dan ayunan tangan
C. Gerak mengguling
D. Gerak ayunan kaki dan ayunan tangan

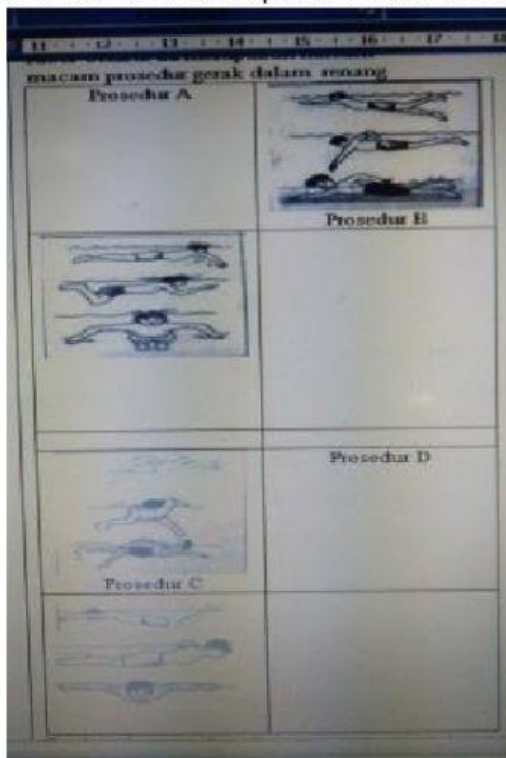
22. Tabel berikut ini merupakan macam-macam prosedur gerak dalam renang.



Berdasarkan gambar diatas, yang menunjukkan gerakan spesifik renang gaya bebas adalah prosedur ...

- A. A
- B. B
- C. C
- D. D

23. Tabel berikut ini merupakan macam-macam prosedur gerak dalam renang.



Berdasarkan gambar diatas, yang menunjukkan gerakan spesifik renang gaya dada adalah prosedur ...

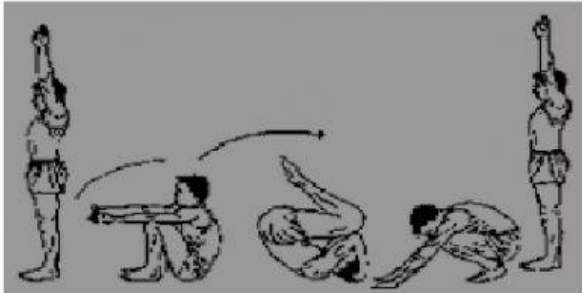
- A. A
- B. B
- C. C
- D. D

24. Gerakan pengambilan nafas renang gaya dada dilakukan pada saat ...

- A. Meluncur di permukaan air
- B. Gerak lengan lurus di permukaan air
- C. Akhir gerak tungkai
- D. Kedua lengan menarik air dan kepala naik ke permukaan air.

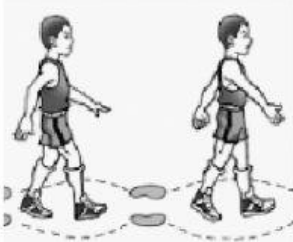
25. Penjelajahan di alam bebas merupakan suatu kegiatan menjelajahi alam terbuka, untuk meningkatkan kesegaran jasmani, menyehatkan otak dan sekaligus agar kita lebih mengenal lingkungan alam bebas di sekitar kita. Salah satu perlengkapan untuk penunjuk arah yang harus dipersiapkan agar seorang penjelajah tidak tersesat adalah
- A. Ponco C. Senter
B. Ransel D. Kompas
26. Makanan sehat sering disebut makanan seimbang, artinya di dalam menu sehari-hari terkandung zat-zat gizi makanan yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhannya dengan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang seimbang satu dengan yang lainnya. Hal ini mengandung makna bahwa makanan yang kita konsumsi harus mengandung ...
- A. Empat sehat lima sempurna
B. Makanan yang banyak dan mahal
C. Bernilai gizi tinggi dan mencukupi
D. Semua zat-zat gizi makanan
27. Alasan pentingnya pencegahan pergaulan bebas diajarkan kepada remaja adalah....
- A. Untuk memelihara tegaknya keadilan
B. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
C. Untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga
D. Untuk menjaga kerukunan di masyarakat
28. Sudah kita ketahui sering kali kecelakaan terjadi di jalan raya, tidak sedikit kecelakaan itu menyebabkan banyak korban jiwa. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah namun sepertinya hal itu tak pernah kunjung berhenti. Faktor yang kental sekali sehingga sering terjadi kecelakaan di jalan raya adalah ...
- A. Marka jalan, Manusia dan Alam
B. Kendaraan, Manusia dan Alam
C. Manusia, Alam, dan jalan
D. Jalan, Kendaraan dan Petugas
29. Komponen komponen kebugaran jasmani adalah...
- A. Sepak bola, voli, atletik, basket, tenis meja
B. Kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan
C. Renang, lari, lempar, lompat bulutangkis
D. Takraw, kasti, rounders, tolak peluru, lempar lembing
30. Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping kedepan adalah
- A. Daya tahan C. Kecepatan
B. Keloncahan D. Kekuatan
31. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan diatas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras adalah
- A. senam lantai
B. Senam kebugaran
C. guling depan
D. handstand
32. Organisasi FINA (Federation Internationale de Natation) Merupakan organisasi olah raga dalam bidang
- A. Atletik C. Renang
B. Basket D. Sepak Bola

33. Yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah....
- Cara hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - Cara hidup yang tidak memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - Cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi lingkungan
 - Cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi makanan
34. Pada nomor lompat jauh gaya jongkok agar dapat melakukan gerakan mendarat dengan baik, perlu menguasai teknik dasar mendarat yang baik dan benar. Kedua kaki jatuh bersama, kedua lengan diayunkan lurus ke depan, posisi/sikap kaki agak ditekuk/jongkok, gerakan ini merupakan gerakan pada nomor lompat jauh...
- Mendarat
 - Awalan
 - Sikap badan di udara
 - Menolak/menumpu
35. Seseorang dapat dikatakan sehat dan bugar apabila memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik. Salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru adalah
- Push up
 - Bersepeda
 - Pull up
 - Sit up
36. Berbagai upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, salah satunya dengan melakukan gerakan senam . Berikut yang termasuk jenis gerakan senam irama adalah....
- Palang Sejajar
 - Palang Tunggal
 - Kuda kuda
 - Aerobik
37. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar tersebut adalah rangkaian gerakan senam lantai

- meroda
 - roll depan
 - guling belakang berdiri
 - guling samping
38. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar diatas merupakan contoh gerakan tangan

- ke atas
- ke depan, ke belakang
- ke bawah
- ke depan

39. Gerakan kaki renang gaya bebas yang benar adalah... .
- A. kedua kaki dicambukkan / naik turun secara bergantian
 - B. kedua kaki dihentakkan kedinding kolam
 - C. kedua kaki ditekuk
 - D. kedua kaki bersila
40. Dalam olah raga lompat tali berguna untuk
- A. menguatkan otot – otot kaki dan tangan
 - B. mengencangkan otot – otot perut
 - C. menguatkan otot – otot punggung
 - D. melenturkan otot – otot paha