PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PROVINSI DKI JAKARTA
SUKU DINAS PENDIDIKAN KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN
SD NEGERI MENTENG ATAS 01
Jl. Dr. Saharjo No. 121 Kec. Setiabudi Telp. : (021) 835 5336 Email : sdnmentengatas01pg@gmail.com
JAKARTA
Kode Pos. 12960

PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)

TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran	: PJOK	N a m a	:
Hari / Tanggal	:	Kelas	: Enam(VI)

Petunjuk !

1. Berdo'alah sebelum mengerjakan soal
2. Bacalah soal dengan teliti, kemudian kerjakanlah soal yang kamu anggap lebih mudah dahulu
3. Tulisan hendaknya bersih, jelas, mudah dibaca dan tidak menngunakan Tip-X
4. Periksalah sekali lagi hasil pekerjaanmu sebelum diserahkan kepada pengawas
5. Jangan meninggalkan ruangan sebelum bel berbunyi, sekalipun pekerjaanmu sudah selesai

---

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b,c,d sesuai jawaban yang benar.

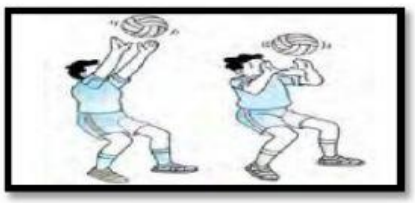
1. Di Bawah ini yang bukan termasuk permainan bola besar adalah ….
   a. Sepak Bola
   b. Bola basket
   c. Tenis Meja
   d. Bola voli

2. Dalam permainan sepak bola tendangan keras ke arah gawang di sebut ….
   a. Passing
   b. Dribbling
   c. Shooting
   d. Control

3. Pukulan pertama memulai pertandingan dalam permainan bola voli disebut ….
   a. Passing
   b. Servis
   c. blocking
   d. Smash

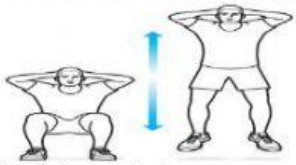
4. Permainana sepak bola dimainkan selama …. Menit
   a. 2 x 45
   b. 2 x 30
   c. 2 x 20
   d. 2 x 15

5. Perhatikan gambar disamping ! Gambar disamping gerakan…
   a. Passing Bawah
   b. Passing Atas
   c. Smash
   d. Service



LIVEWORKSHEETS

6. Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut ….
   a. Stik
   b. Bet
   c. Raket
   d. Gloves
7. Gerakkan tangan yang benar saat lari cepat (Sprint) adalah ….
   a. Mengayun kedepan dan kebelakang siku di tekuk
   b. Mengayun ke depan dan ke belakang tangan lurus
   c. Gerakan tangan bebas
   d. Mengayun dengan 1 tangan
8. Induk cabang olahraga bola voli Indonesia adalah ….
   a. PSSI
   b. PBVSI
   c. PBSI
   d. PRSI
9. Gerakkan push up dilakukan dengan cara ….
   a. tidur tengkurap dan mengangkat punggung
   b. tidur tengkurap dan mengangkat badan dengan tangan
   c. tidur terlentang dan mengangkat perut
   d. tidur terlentang dan menahan badan dengan tangan
10. Melakukan latihan kebugaran jasmani dalam satu rangkaian disebut ….
   a. Kordinas
   b. Sirkuit training
   c. Sirkuit power
   d. Zona
11. Gerakan melatih otot tungkai di tunjukkan dengan Latihan…



   a. Push up
   b. Sit up
   c. Squat jump
   d. Pull up
12. Contoh kegiatan yang merusak kebugaran jasmani adalah ….
   a. Bersepeda
   b. Lari pagi
   c. Begadang
   d. Renang
13. Gerakkan back up yang benar adalah ….
   a. Mengangkat punggung dengan kedua kaki
   b. Mengangkat punggung dengan kelentukan otot punggung
   c. Menekuk punggung ke atas dengan lemas
   d. Melakukan Gerakan tidur dan lompat
14. Mengoper sejajar dada dalam permainan bola basket disebut…
   a. One Hand Pass
   b. Chest Pass
   c. Bounce Pass
   d. over Head Pass
15. Nilai sama 20-20 pada permainan bulutangkis disebut…
   a. Out
   b. Game
   c. Deuce
   d. In

LIVEWORKSHEETS

16. Pukulan pertama memulai pertandingan pada permainan bulutangkis disebut…
    a. Service
    b. Passing Bawah
    c. Smash
    d. Passing
17. Gerakan naik turun tangga berguna untuk melatih…
    a. Kekuatan otot kaki
    b. Kekuatan otot tangan
    c. Kecepatan reaksi tangan
    d. Keseimbangan tubuh
18. Jenis Narkoba yang alamiah terdapat di alam adalah…
    a. Ganja, ekstasi, morfin
    b. Ganja, hasis, opium
    c. Rokok, heroin, kokain
    d. Opium, heroin, kokain
19. Jenis narkoba yang termasuk golongan psikotropika adalah…
    a. Ganja, rokok, opium
    b. Ekstasi, sabu-sabu, valium
    c. Hasis, ekstasi, kokain
    d. Alkohol, ganja, heroin
20. Dalam permainan bola voli, setiap tim diperbolehkan memainkan bola sebanyak..
    a. 2 kali
    b. 4 kali
    c. 3 kali
    d. 5 kali

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Untuk menghindari cedera saat olahraga sebaiknya melakukan…
2. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim sebanyak … orang
3. Fokus utama gerakkan sit up adalah melatih otot ….
4. Jumlah pemain bola voli mini dalam satu regu adalah ….
5. Pandangan mata saat berlari adalah…
6. Sebutkan jenis passing dalam permainan bola basket…
7. Sebutkan jenis-jenis Narkoba…
8. Salah manfaat dari pemanasan adalah…
9. Jumlah pemain dalam 1 tim sepak bola adalah….
10. Apa yang dimaksud dengan narkoba ….

III. Jawablah Pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Sebutkan tiga teknik dasar dalam permainan bola basket ?

LIVEWORKSHEETS

2. Tuliskan 2 aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmanimu ?

3. Tuliskan tahapan cara melakukan gerakkan sit up dengan benar ?

4. Bagaimana cara kita mencegah agar tidak menggunakan narkoba?

5. Jelaskan tahap melakukan servis bawah dalah permainan bola voli ?

SELAMAT MENGERJAKAN

LIVEWORKSHEETS