PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN PLAJU
SEKOLAH DASAR NEGERI 236

Alamat : Jln. Kapten Robani Kadir Lr.Pendidikan Kel.Talang Putri Kota Palembang

==========

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI (Enam)/Ganjil
Tahun Ajaran : 2023/2024

Nama :
Hari/Tanggal :

PETUNJUK :

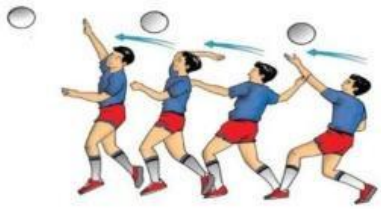
1. **Tulislah Nama dan Kelas pada sudut kanan atas lembar jawaban.**
2. **Bacalah terlebih dahulu soal-soal hingga benar-benar dimengerti.**
3. **Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah.**
4. **Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpul. Pilihan Ganda**

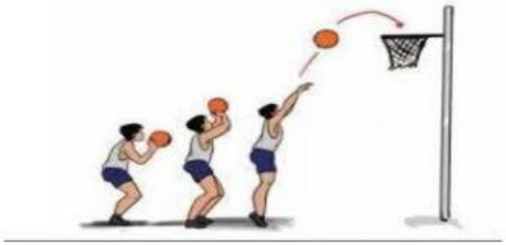
1. Gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan disebut ....
   a. Menendang bola
   b. Menghentikan bola
   c. Menggiring bola
   d. Mengumpan bola
2. Gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan di tempat dalam permainan bola basket merupakan gerak dasar ....
   a. Non-lokomotor dan lokomotor
   b. Lokomotor dan manipulatif
   c. Non-lokomotor dan manipulatif
   d. Lokomotor
3. Permainan kasti menggunakan alat pemukul yang terbuat dari ....
   a. Besi
   b. Karet
   c. Bambu
   d. Kayu

LIVEWORKSHEETS

Pilihan Ganda Komplek

4. Variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif dan lokomotor dalam permainan sepak bola di tunjukkan dengan gerakan ....
   - ☐ Berlari Mengejar bola
   - ☐ Berlari menendang bola kearah gawang
   - ☐ Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan melakukan passing
   - ☐ Menghentikan bola dengan mengubah arah
5. Gerak dasar dalam permainan sepak bola yaitu ....
   - ☐ Menghentikan bola dan melempar bola
   - ☐ Menendang bola dan menangkap bola
   - ☐ Menggiring bola dan menghentikan bola
   - ☐ Menendang bola dan mengumpan bola
6. Bentuk serangan dalam permainan bola voli dapat dilihat pada gerakan....
   - ☐ Servisatas
   - ☐ *Passing* bawah
   - ☐ *Smash*
   - ☐ *Blocking*
7. **Perhatikan gambar gerak dasar permainan dibawah ini !**





(1) **(2)**

Gerak dasar bola voli yang ditunjukkan oleh gambar 1 da 2 diatas adalah ....

   - ☐ Pukulan atas
   - ☐ *Passing* bawah
   - ☐ *Passing* atas
   - ☐ Servis atas
8. Contoh permainan bola kecil diantaranya adalah ....
   - ☐ Kasti dan bulu tangkis
   - ☐ Takraw dan bola basket
   - ☐ Rounders dan tenis meja
   - ☐ Bola voli dan sepak bola

LIVEWORKSHEETS

9. Gerak dasar permainan kasti adalah....
   - ☐ Melempar dan menangkap bola
   - ☐ Menggiring bola
   - ☐ Memukul bola
   - ☐ Menghentikan bola
10. Variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola ialah ...
   - ☐ Variasi dan kombinasi berajalan.
   - ☐ Variasi dan kombiasi lompat.
   - ☐ Variasi dan kombinasi berlari.
   - ☐ Variasi dan kombinasi menendang dan melempar bola
11. Variasi dan kombianasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat ialah ...
   - ☐ Variasi gerak langkah kaki dan kombiansi pukulan
   - ☐ Vaiasi gerak langkah kaki kombiansi tendangan
   - ☐ Variais dan kombinasi lompat dan tendangan
   - ☐ Variasi dan kombinasi lakah dan hindaran
12. Variasi dari sikap kuda-kuada yaitu ...
   - ☐ Kuda-kuda depan
   - ☐ Kuda-kuda belakang
   - ☐ Kuda-kuda samping
   - ☐ Kuda-kuda tengah
13. Latihan kebugran jasmani merupakan kemampuan fisik atau tubuh seseorang dalam berbagai aktivitas apa saja aktivitas dalam kebugaran jasmani ...
   - ☐ Latihan kekuatan
   - ☐ Latihan kelenturan
   - ☐ Latihan kecepatan
   - ☐ Latihan kelincahan
14. Tingkat pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan adalah ...
   - ☐ Jenis gerakan
   - ☐ Waktu
   - ☐ Frekuensi
   - ☐ Denyut nadi
15. Perbedaan antara jalan dan lari terletak pada ...
   - ☐ Cara kaki menampak.
   - ☐ Memasukan garis finis.
   - ☐ Panjang langkah.
   - ☐ Kecondongan badan.

LIVEWORKSHEETS

16. Hal yang hendaknya dilakukan agar dapat melakukan lompatan yang tinggi, pada saat melakukan kombinasi gerak dasar melopat adalah ...

- ☐ Kekuatan konsentrasi.
- ☐ Kondisi tubuh yang sehat.
- ☐ Ancang-ancang.
- ☐ Gizi yang seimbang.

Menjodohkan

17. Pilihlah gambar yang tepat dengan jawaban di samping

1 2 3 4

☐ Silat ☐ Kunfu ☐ Karate ☐ judo

18. Jodohkan pertanyaan ini dengan jenis permainan atau olahraga yang sesuai dengan berikut ini !

Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang		
Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk membawa bola mendekat kearah ring		
Gerakan dari teknik dasar ini bertujuan untuk memulai suatu permainan		

19. Pilihlah gambar yang tepat berikut ini!

LIVEWORKSHEETS