



**PEMERINTAH KOTA PALEMBANG  
DINAS PENDIDIKAN  
UJIAN SATUAN PENDIDIKAN (USP) SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

---

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, jalan dan loncat
  - D. Loncat, lompat dan jalan
2. Permainan gobok sodor merupakan permainan tradisional yang berasal dari daerah ...
  - A. Jawa Tengah
  - B. Jawa Timur
  - C. Jawa Barat
  - D. Jakarta
3. Pada waktu bermain sepak bola mini, bola tidak boleh digiring oleh satu orang lebih dari ...
  - A. 3 detik
  - B. 4 detik
  - C. 3 menit
  - D. 4 menit
4. *Dribling* adalah Gerakan ...
  - A. Menendang
  - B. Menggiring
  - C. Menembak
  - D. Mengumpan
5. Jumlah pemain inti sepakbola mini dalam satu regu adalah ... orang
  - A. 7
  - B. 6
  - C. 5
  - D. 4

6. Waktu permainan sepakbola mini adalah ... menit
- A. 2 X 20 menit
  - B. 2 X 35 menit
  - C. 2 X 40 menit
  - D. 2 X 45 menit
7. Seni bela diri Pencak Silat berasal dari negara ...
- A. Indonesia
  - B. Malaysia
  - C. Inggris
  - D. India
8. Dibawah ini yang bukan merupakan cara menendang bola yang benar adalah ...
- A. Tendangan sudut
  - B. Tendangan menggunakan ujung kaki
  - C. Tendang menggunakan ujung kaki
  - D. Tendangan menggunakan kaki depan

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

9. Permainan tradisional di bawah ini adalah ...
- ☐ A. Bola Voli
  - ☐ B. Ronggeng
  - ☐ C. Bakiak
  - ☐ D. Tenis Meja
10. Ukuran lapangan permainan bola voli adalah ...
- ☐ A. Panjang 18 meter
  - ☐ B. Panjang 16 meter
  - ☐ C. Lebar 9 meter
  - ☐ D. Lebar 8 meter
11. Teknik yang digunakan untuk menerima servis dalam permainan bola voli adalah ...
- ☐ A. Pasing bawah
  - ☐ B. Smash
  - ☐ C. Blok
  - ☐ D. Pasing atas
12. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh permainan bola voli adalah ...
- ☐ A. Pasing
  - ☐ B. Menendang
  - ☐ C. Servis
  - ☐ D. Menyundul
13. Dalam permainan kasti ada beberapa jenis bola, sebutkan yang engkau ketahui ...
- ☐ A. Bola lambung
  - ☐ B. Bola basket
  - ☐ C. Bola kaki
  - ☐ D. Bola lengser
14. Perlengkapan dalam permainan bola kasti adalah ...
- ☐ A. Bet
  - ☐ B. Pemukul
  - ☐ C. Tiang Linggap
  - ☐ D. Tiang Gawang
15. Agar tubuh kita tetap sehat, berolahragalah dan ... yang cukup
- ☐ A. Istirahat
  - ☐ B. Makan yang banyak
  - ☐ C. Main bola
  - ☐ D. Makanan bergizi

16. Jenis penyakit menular yang engkau ketahui adalah ...
- ☐ A. Sariawan
  - ☐ B. Kolera
  - ☐ C. TBC
  - ☐ D. Rematik
17. Ukuran lapangan sepak bola adalah ...
- ☐ A. 64 X 100 meter
  - ☐ B. 50 X 90 meter
  - ☐ C. 60 X 100 meter
  - ☐ D. 75 X 110 meter
18. Nama pertahanan belakang pada posisi pemain sepak bola adalah ...
- ☐ A. Back kanan
  - ☐ B. Back kiri
  - ☐ C. Penyerang tengah
  - ☐ D. Penyerang kiri dalam
19. Nama penghubung pada posisi pemain sepak bola ...
- ☐ A. Half kiri
  - ☐ B. Corner
  - ☐ C. Kipper
  - ☐ D. Half kanan
20. Yang termasuk bola besar di bawah ini adalah ...
- ☐ A. Bola basket
  - ☐ B. Bola kasti
  - ☐ C. Bola tangkis
  - ☐ D. Bola voli
21. Permainan yang termasuk bola kecil adalah ...
- ☐ A. Kippers
  - ☐ B. Sepak bola
  - ☐ C. Polo air
  - ☐ D. tenis meja
22. Yang termasuk cabang olahraga atletik ...
- ☐ A. Lari
  - ☐ B. SKJ
  - ☐ C. Main bola
  - ☐ D. Lompat
23. Lari arak pendek yang termasuk di bawah ini adalah ...
- ☐ A. 100 meter
  - ☐ B. 1500 meter
  - ☐ C. 800 meter
  - ☐ D. 200 meter
24. Nomor khusus pada atletik adalah ...
- ☐ A. Marathon
  - ☐ B. Lompat jauh
  - ☐ C. Lari estafet
  - ☐ D. Lempar cakram
25. Yang termasuk bola besar di bawah ini ialah ...
- ☐ A. Bola basket
  - ☐ B. Bola kasti
  - ☐ C. Bola tangkis
  - ☐ D. Bola voli

26. Olahraga air di bawah ini adalah ...

- ☐ A. Renang
- ☐ B. Golf
- ☐ C. Base ball
- ☐ D. Polo air

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

- ☐ A. Mendayung
- ☐ B. Mengontrol
- ☐ C. Menolak
- ☐ D. Menggiring

28. Saat lawan melakukan variasi dan kombinasi pukulan depan atas pada pencak silat kamu harus menghindar ke ...

- ☐ A. Depan
- ☐ B. Bawah
- ☐ C. Samping kanan
- ☐ D. Samping kiri

29. Gerak menipu aktif dapat dilakukan pada permainan di bawah ini adalah ...

- ☐ A. Sepak bola
- ☐ B. Loncat indah
- ☐ C. Lomba bidar
- ☐ D. Bola kasti

30. Permainan dimodifikasi untuk kemampuan diri anak adalah ...

- ☐ A. Dirancang
- ☐ B. Seni beladiri
- ☐ C. Sesuai kebutuhan
- ☐ D. Pencak silat













31. Senam irama menggunakan ... praktik di lapangan

- ☐ A. Musik
- ☐ B. Senam dasar
- ☐ C. Tepuk tangan
- ☐ D. Senam si Buyung

32. Untuk mengukur kebugaran badan kita menggunakan latihan ...

- ☐ A. Bola tangan
- ☐ B. Sit - up
- ☐ C. Push - up
- ☐ D. Polo air

III. Menjodohkan ( Tariklah garis sesuai dengan pasangannya!)

- |     |  |   |   |                |
|-----|--|---|---|----------------|
| 33. | Cabang olahraga lari yang dilakukan dengan gawang disebut lari ...                                   |    |    | Gawang         |
| 34. | Sikap pencak silat yang berfungsi untuk memperkokoh kaki disebut ...                                 |    |    | Atas dan Bawah |
| 35. | Jenis passing apa saja yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli mini ...                        |    |    | Kuda-Kuda      |
| 36. | Dalam permainan kasti kita diharapkan mampu menguasai gerak dasar melempar, menangkap dan ...        |   |   | Memukul        |
| 37. | Faktor yang berpengaruh terhadap kesuksesan gerakan dalam melakukan sikap lilin yaitu ...            |  |  | Keseimbangan   |
| 38. | Gerakan yang dilakukan seperti baling-baling berputar tangan di bawah dan kaki di atas dinamakan ... |  |  | Meroda         |

**\*SELAMAT MENGERJAKAN\***