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

LIVEWORKSHEETS

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. Rangku Ulu
   - □ 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 katahui ...
   - □ 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

LIVEWORKSHEETS

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 besat di bawah ini ialah …
- □ A. Bola basket
- □ B. Bola kasti
- □ C. Bola tangkis
- □ D. Bola voli

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

III. Menjodohkan (Tariklah garis sesuai dengan pasanganya!)

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

LIVEWORKSHEETS