

DOKUMEN

SANGAT RAHASIA



ASESMEN SUMATIF
AKHIR JENJANG SEKOLAH DASAR
KORWIL BIDDIK KAPANEWON SEMIN
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Hari/Tanggal : Rabu, 7 Mei 2025

Waktu : 07.30 – 09.00 (90 menit)

PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN
KORWIL BIDDIK KAPANEWON SEMIN

Petunjuk Umum :

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Tulislah nama dan nomer urutmu sebelah kanan atas!
3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!

5. Periksalah kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke pengawas!

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D di depan jawaban yang paling benar !

1. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan manipulatif pada gambar adalah

A. *passing* bawah

B. *passing* atas

C. *servis*

D. *smash*

2. Perhatikan tabel berikut!

A.	B	C	D
sepak bola	soft ball	Voli	basket
Bola voli	Kasti	Sepak takraw	Polo air
Bulu tangkis	Rounders	Bola tangan	kasti

Kelompok permainan bola kecil, adalah

A. sepak bola, bola voli, bulutangkis

B. soft ball, kasti, rounders

C. voli, sepak takraw, bola tangan

D. basket, polo air, kasti

3. Perhatikan pernyataan di bawah!

1) awalan

2) melayang

3) menolak

4) mendarat

Urutan gerakan melompat yang benar adalah

A. 1,2,3,4

B. 1,3,2,4

C. 1,4,3,2

D. 3,1,2,4

4. Perhatikan tabel berikut :

1	2	3	4
Push up	Skipping	Pull up	sprint

Bentuk latihan kekuatan adalah

- A. 1, 2
 - B. 1, 3
 - C. 2, 3
 - D. 3, 4
5. Jumlah pemain bola kasti setiap tim adalah ... orang.
- A. 11
 - B. 12
 - C. 13
 - D. 14
6. Peserta didik sedang mengalami jatuh pada saat berolahraga, hingga lututnya lecet dan berdarah. Peserta didik yang lain diberi tugas oleh guru untuk memberikan pertolongan kepada teman tersebut. Tindakan yang paling tepat adalah
- A. membersihkan dengan air dingin dengan kapas dan mengompres dengan air dingin
 - B. membersihkan dengan air dingin dengan kapas dan mengompres dengan air panas
 - C. membersihkan dengan cairan alkohol, memberi betadine dan menutup dengan plester/kasa steril
 - D. membersihkan dengan cairan alkohol, menutup dengan kasa steril atau plester lalu mengompres
7. Dayu mengajari Adiknya mengayuh sepeda, cara yang benar adalah....
- A. mengajari adiknya dengan keras
 - B. mengajari adiknya dengan kasar
 - C. mengajari adiknya dengan sabar
 - D. membentak adiknya jika berbuat salah
8. Panas tinggi, menggigil, nyeri otot, batuk, bersin, sakit tenggorokan, dan hidung tersumbat adalah gejala....
- A. flu
 - B. panas
 - C. meriang
 - D. Cacar air

9. Permainan rounders pemain (pemukul) berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Akan tetapi, bila pukulan pertama atau kedua sudah baik /betul maka ia harus lari ke *base* atau tempat hinggap. Pemain yang telah melakukan dua pukulan baik tersebut hinggap ke base

A. 2
B. 3
C. 4
D. 5

10. Perhatikan gambar berikut!



Aktivitas pada gerakan gambar di atas adalah

A. tendangan dan elakan
B. tendangan dan hindaran
C. tendangan dan serangan
D. tendangan dan tangkisan

11. Permainan yang tepat untuk melatih daya tahan jantung bagi peserta didik kelas 6 adalah

A. barbel
B. push up
C. *speed play*
D. *latihan interval*

12. Sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus merupakan gerakan....

A. meroda
B. kayang
C. sikap lilin
D. berguling ke belakang

13. Perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas menunjukkan gerakan melangkah dan

- A. melipat lengan
- B. memutar lengan
- C. memutar kepala
- D. mengayunkan lengan

14. Bentuk latihan yang dapat mengencangkan otot lengan adalah....

- A. *sprint*
- B. jogging
- C. *push up*
- D. memukul

15. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan teknik...

- A. *Over Head Pass* (umpan atas kepala)
- B. *Bounce Pass* (umpan pantulan)
- C. *Chest Pass* (umpan menyilang)
- D. *Under Pass* (umpan bawah)

16. Gerak dasar yang membedakan antara permainan gobak sodor dan tapak gunung atau engklek adalah...

- A. Berlari dan lompat
- B. Lempar dan berlari
- C. Melayang dan lari
- D. Lompat dan lempar

17. Perhatikan tabel berikut!

1	2	3	4
Eka melempar turbo dengan posisi siku ditekuk	Eka melempar turbo dengan posisi siku lurus	Edo melempar turbo dengan cara 3 jari memegang turbo	Edo melempar turbo dengan cara 4 jari memegang turbo

Teknik lempar Turbo yang hasilnya baik, ditunjukkan dengan nomor ...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

18. Perhatikan gambar di bawah!



Gambar yang menunjukkan tendangan menyamping adalah nomor...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

19. Agus berlatih gerakan lari zig-zag di lapangan berulang kali dengan semangat. Latihan tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan

- A. kekuatan
- B. kelenturan
- C. kelincahan
- D. keseimbangan

20. Sikap awal guling depan adalah ...

- A. berdiri
- B. duduk
- C. jongkok
- D. terlentang

21. Tujuan dari melakukan gerakan senam adalah ...

- A. membentuk keindahan jasmani
- B. menggemukkan badan
- C. melatih kesabaran
- D. mengecilkan betis

22. Perhatikan gambar berikut!

Gambar tersebut menunjukkan gerakan



Ayunan dua tangan setinggi bahu

- A. ayunan lengan silang dan rentang di depan badan
- B. ayunan dua lengan horizontal ke kiri dan kanan
- C. ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

- D. ayunan dua tangan ke atas dan setinggi bahu
23. Bentuk latihan untuk menguatkan otot perut disebut....
- A. *Back up*
 - B. *Push up*
 - C. *Pull up*
 - D. *Sit up*
24. Prinsip utama ketika mengambil awalan dalam lompat jauh adalah....
- A. Awalan pelan-cepat-pelan-dan-cepat
 - B. Awalan mulai start hingga akhir tetap.
 - C. Awalan pelan-pelan agar tepat pada papan tumpuan.
 - D. Awalan pelan makin dipercepat mendekati papan tumpu
25. Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. terhindar dari penyakit
 - B. mudah terkena penyakit
 - C. menjadi semakin kuat
 - D. tidak mudah lapar
26. Perhatikan pernyataan berikut!
- 1. memakai celana dalam dengan bahan yang menyerap keringat
 - 2. setelah buang air kecil, alat reproduksi tidak dibersihkan
 - 3. membersihkan alat reproduksi dengan handuk yang lembut, kering dan bersih
 - 4. pakaian dalam diganti 2 hari sekali
- Cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang benar adalah
- A. 1 dan 3
 - B. 1 dan 2
 - C. 2 dan 3
 - D. 2 dan 4
27. Perhatikan pernyataan berikut!
- 1. menyebabkan kecanduan
 - 2. mempengaruhi sistem syaraf
 - 3. mempercepat denyut jantung
- Zat dalam rokok yang menyebabkan dampak dalam pernyataan tersebut adalah....
- A. Nitrosamin

- B. Amonia
- C. Benzen
- D. Nikotin
28. Bahan yang baik digunakan untuk celana dalam perempuan adalah dari
- A. katun
- B. nilon
- C. woll
- D. dril
29. Salah satu himbauan pemerintah untuk menghentikan penyebaran virus corona adalah memakai
- A. kaos
- B. helm
- C. masker
- D. kacamata
30. Perhatikan tabel berikut!

No	X	Y
1	Polio	Kolera
2	Malaria	Sariawan
3	Sakit gigi	Flu

- Jenis penyakit tidak menular ditunjukkan oleh pasangan....
- A. X1, X2, dan Y1
- B. X1, X3, dan Y2
- C. X2, Y1, dan Y2
- D. X3, Y2, dan Y3
31. Tim sepakbola Beni dikalahkan oleh tim sepakbola Tigor. Tim sepakbola Beni menerima kekalahan tersebut. Artinya tim sepak bola Beni menjunjung nilai....
- A. kekalahan
- B. sportifitas
- C. tidak ikhlas
- D. kemenangan
32. Manfaat pemanasan sebelum melakukan olahraga adalah....
- A. senang
- B. terhindar dari cedera
- C. membuat tubuh menjadi sehat

- D. membuat tubuh menjadi kuat
33. Tujuan melakukan senam irama adalah....
- A. membentuk, teratur, dan lincah
 - B. meningkatkan daya tahan jantung
 - C. melatih kemampuan melakukan berbagai macam gerakan
 - D. merupakan suatu program penurunan berat badan
34. Urutan gerakan senam irama yang benar adalah....
- A. pemanasan-pendinginan-inti
 - B. inti pemanasan-pendinginan
 - C. pemanasan-inti-pendinginan
 - D. pendinginan-pemanasan-inti
35. Atlet lari jarak pendek disebut....
- A. *Sprint*
 - B. *Sprinter*
 - C. *Sprinted*
 - D. *Sprinting*