



PEMERINTAH KOTA PALU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KOORDINATOR WILAYAH 4
SEKOLAH DASAR NEGERI 11 PALU



Jl. KH. Wahid Hasim No 34 Palu Sulawesi Tengah

UJIAN SEMESTER GANJIL

Mata Pelajaran: PJOK

A. Pilihan Ganda Biasa

Bacalah teks berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 1 sampai nomor 4!

Di sebuah lapangan sepak bola, siswa kelas 6 sedang berlatih mengoper dan menggiring bola. Pelatih mengingatkan bahwa saat menggiring bola, pemain harus menjaga pandangan ke depan agar bisa melihat pergerakan teman dan lawan. Selain itu, pelatih juga menekankan pentingnya kerja sama tim saat bertanding. Setiap pemain harus tahu posisi masing-masing dan tidak bermain sendiri. Dengan kerja sama yang baik, tim dapat lebih mudah mencetak gol.

1. Apa tujuan pemain menjaga pandangan ke depan saat menggiring bola?

- A. Agar bisa menendang bola lebih kuat
- B. Agar dapat melihat pergerakan teman dan lawan
- C. Agar dapat berlari lebih cepat
- D. Agar tidak kelelahan saat bermain

Jawab:

2. Berdasarkan teks, apa yang ditekankan pelatih selain teknik menggiring bola?

- A. Melatih kekuatan kaki
- B. Pentingnya kerja sama tim
- C. Cara melakukan tendangan bebas
- D. Cara menjaga stamina tubuh

Jawab:

3. Mengapa kerja sama tim penting dalam permainan sepak bola?

- A. Karena membuat pemain tidak perlu berlari
- B. Karena dapat mempersulit wasit memberi kartu
- C. Karena membuat tim lebih mudah mencetak gol
- D. Karena membuat permainan menjadi lebih lambat

Jawab:

4. Apa kesimpulan yang dapat diambil dari bacaan tersebut?

- A. Pemain yang paling kuat pasti menang
- B. Menggiring bola harus dilakukan dengan cepat
- C. Sepak bola hanya membutuhkan satu pemain terbaik
- D. Teknik yang baik dan kerja sama tim sangat penting

Jawab:

5. Lemparan yang dilakukan dari atas bahu disebut ...

- A. Chest pass
- B. Bounce pass
- C. Overhead pass
- D. Under pass

Jawab:

6. Cara membawa bola sambil berlari dalam permainan bola tangan disebut ...

- A. Dribbling
- B. Passing
- C. Blocking
- D. Shooting

Jawab:

7. Tujuan utama permainan bola tangan adalah ...

- A. Menahan bola
- B. Mencetak gol
- C. Menggiring bola
- D. Melambungkan bola

Jawab:

8. Teknik dasar untuk memulai permainan bola voli adalah ...

- A. Passing
- B. Smash
- C. Servis
- D. Blok

Jawab:

9. Mengoper bola dari bawah dengan kedua tangan disebut ...

- A. Passing bawah
- B. Smash
- C. Servis atas
- D. Blocking

Jawab:

10. Gerakan memukul bola keras ke arah lawan untuk meraih poin disebut ...

- A. Servis
- B. Smash
- C. Passing
- D. Digging

Jawab:

Pilihlah lebih dari satu jawaban berikut yang benar dengan memberikan tanda centang (✓)

11. Teknik memukul shuttlecock meliputi

- | | | |
|--------|-----------|---------|
| Servis | Smash | Heading |
| Lob | Tendangan | |

12. Perlengkapan wajib dalam permainan bulu tangkis adalah

- | | | |
|--------|-------------|-------------|
| Raket | Shuttlecock | Bola basket |
| Sepatu | Net | |

13. Peraturan permainan bulu tangkis yang benar adalah

- Tidak boleh menyentuh net
- Memukul shuttlecock dua kali berturut-turut
- Servis harus melewati net
- Bola boleh memantul dulu
- Shuttlecock boleh diambil dengan tangan

14. Manfaat bermain bulu tangkis adalah

- Melatih kelincuhan
- Melatih kekuatan tangan
- Menghambat pernapasan
- Menambah kebugaran
- Mengurangi konsentrasi

15. Dalam permainan kasti, teknik dasar yang digunakan adalah
- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| Melempar | Menangkap | Menyundul |
| Memukul | Berlari | |
16. Pemain yang bertugas memukul bola disebut
- | | | |
|-----------|---------|---------|
| Pelambung | Pemukul | Penjaga |
| Wasit | Kiper | |
17. Peralatan yang digunakan dalam permainan kasti adalah
- Bola kecil
 - Tongkat pemukul
 - Sarung tangan
 - Net
 - Base/tempat hinggap
18. Cara mematikan pemain dalam kasti adalah dengan
- Men-tackle pemain
 - Melempar bola ke badan lawan
 - Menendang lawan
 - Memukul lawan
 - Mengambil bola dengan tangan
19. Permainan bola bakar menggunakan bola ...
- | | | |
|--------|-------|------|
| Kecil | Sepak | Voli |
| Basket | Kasti | |
20. Dalam bola bakar, regu pemukul bertugas
- Menangkap bola
 - Mengejar lawan
 - Memukul bola dan berlari
 - Menendang bola
 - Melempar bola ke gawang
21. Tugas regu penjaga adalah
- Menghalangi pemukul berlari
 - Menangkap dan melempar bola
 - Memukul bola
 - Servis bola
 - Menggiring bola
22. Salah satu aturan permainan bola bakar adalah
- Pemain hanya boleh berjalan
 - Bola harus dipukul ke bawah
 - Pemain harus menyentuh base
 - Tidak boleh memukul bola
 - Pemain boleh membawa bola sambil berlari

23. Sikap pasang dalam pencak silat digunakan untuk

- Menyerang
- Bertahan
- Mendarat
- Melompat
- Berlari

24. Teknik serangan tangan meliputi

- Pukulan
- Tendangan
- Tebasan
- Tangkisan
- Tamparan

25. Teknik elakan bertujuan untuk

- Menghindari serangan
- Menyerang lawan
- Melakukan pukulan
- Menendang lawan
- Mendaratkan tubuh

26. Manfaat latihan pencak silat adalah

- Melatih kepercayaan diri
- Melatih keseimbangan
- Mengurangi kebugaran
- Menambah kemalasan
- Melatih kelenturan

27. Lari jarak pendek disebut juga

- Sprint
- Marathon
- Estafet
- Cross country
- Jalan cepat

28. Nomor-nomor dalam lompat jauh meliputi

- Awalan
- Tolakan
- Melayang
- Mendarat
- Menggiring

29. Lempar lembing dilakukan dengan cara

- Mendorong
- Menarik
- Melempar
- Mengoper
- Menahan

30. Alat yang digunakan dalam tolak peluru adalah

- Besi bulat
- Lembing
- Cakram
- Cone
- Shuttlecock

C. Soal Menjodohkan (5 soal) – Materi Olahraga Tradisional

Tariklah garis dengan menjodohkan permainan berikut dengan ciri-cirinya!



● Permainan lompat menggunakan batangan bambu atau kayu
● Permainan kejar-kejaran untuk merebut benteng lawan
● Melompati petak sambil menjaga keseimbangan
● Permainan adu kekuatan menarik tali
● Permainan menghadang dan menembus penjaga