SDN WEBSITEEDUKASI.COM **PENILAIAN AKHIR SEMESTER I** **TAHUN PELAJARAN 20../20..**	Nama : No. Absen : Nilai :
Mata Pelajaran : PJOK Kelas : VI (Enam) Waktu : 90 menit Tanggal :	

I. **Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat !**

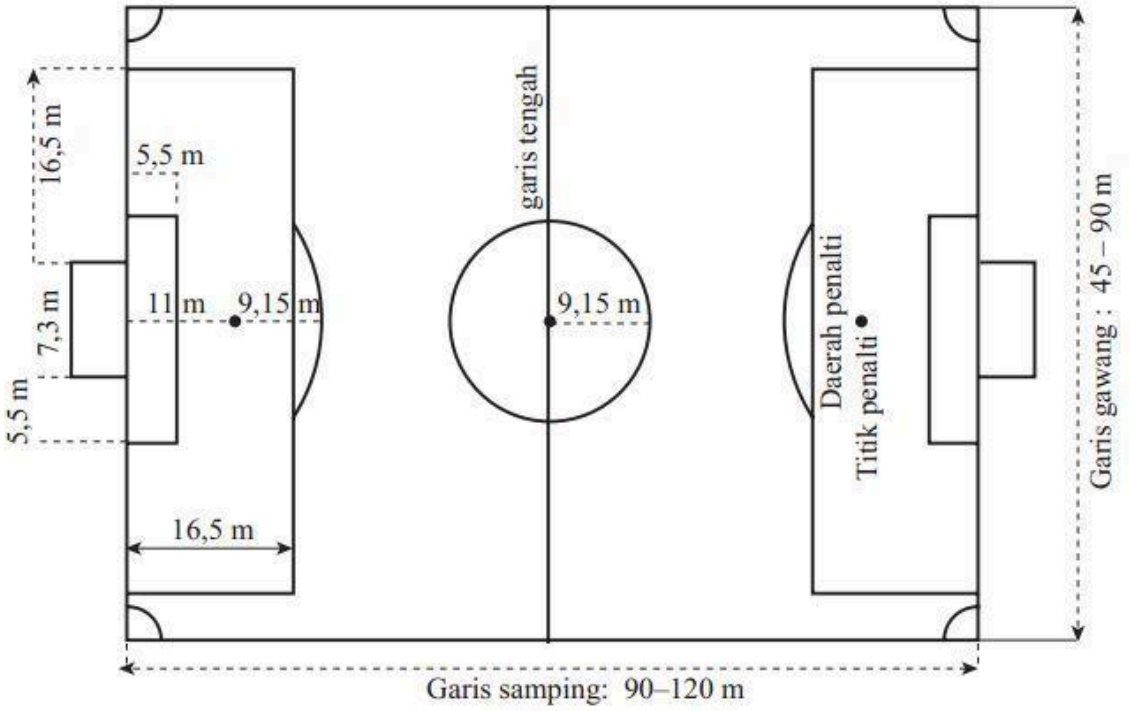
1. **Bola besar**
   A. **Sepak Bola**
      1) Jelaskan teknik dalam menendang bola?
      2) Sebutkan jenis mengoper bola?
      3) Sebutkan teknik menerima bola?
      4) Jelaskan pengertian offside dalam sepak bola?
      5) Gambarlah bentuk lapangan sepak bola beserta ukurannya!
   B. **Bola Voli**
      1) Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli!
      2) Sebutkan susuan pemain bola voli!
      3) Jelaskan macam passing dalam permainan bola voli!
      4) Jelaskan macam servis dalam permainan bola voli!
      5) Gambarlah bentuk lapangan voli beserta ukurannya!
   C. **Bola Basket**
      1) Sebutkan teknik dalam permainan bola basket!
      2) Sebutkan jenis passing dalam permainan bola basket!
      3) Sebutkan teknik menembak bola dalam basket!
      4) Jelaskan tentang teknik pivot!
      5) Gambarkan lapangan bola basket!
2. **Bola Kecil**
   A. **Kasti**
      1) Sebutkan teknik dasar dalam permainan kasti!
      2) Sebutkan cara melempar bola dalam permainan kasti!
      3) Sebutkan cara menangkap bola kasti!
      4) Bagaimana cara pergantian tempat dalam pertandingan kasti?
      5) Gambarkan lapangan bola kasti!
   B. **Rounders**
      1) Sebutkan 4 hal yang harus kamu lakukan dan perhatikan sebelum bermain rounders!
      2) Sebutkan teknik dasar bermain rounders!
      3) Sebutkan posisi pemain dalam permainan rounders!
      4) Sebutkan alat yang digunakan dalam permainan rounders!
      5) Gambarkan lapangan permainan rounders
   C. **Tenis Meja**
      1) Jelaskan tentang Penholder grip(Pegangan tangkai pena)
      2) Jelaskan tentang Shakehand grip(Pegangan jabat tangan
      3) Bagaimana aturan raket dalam tenis meja!
      4) Bagaimana aturan bola dalam tenis meja!
      5) Jelaskan ukuran lapangan tenis meja!
3. **Lari cepat**

1) Berapakah jarak yang ditempuh dalam lari cepat jarak pendek?
2) Sebutkan teknik dasar berlari!
3) Apa yang dimaksud dengan lari sprint?
4) Bagaimana aba-aba pada start jongkok lari cepat?
5) Apa yang dimaksud dengan lari estafet?

4. **Bela diri**
    1) Sebutkan teknik dasar pencak silat!
    2) Sebutkan jenis sikap kuda-kuda!
    3) Sebutkan pola langkah dalam pencak silat !
    4) Apa yang kamu ketahui tentang pola langkah lurus pada pencak silat?
    5) Jelaskan pelaksanaan Pola langkah ladam atau huruf U!
5. **Kebugaran jasmani**
    1) Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
    2) Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan!
    3) Sebutkan latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan tubuh!
    4) Jelaskan pengertian daya tahan!
    5) Sebutkan manfaat dari melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani!

KUNCI JAWABAN

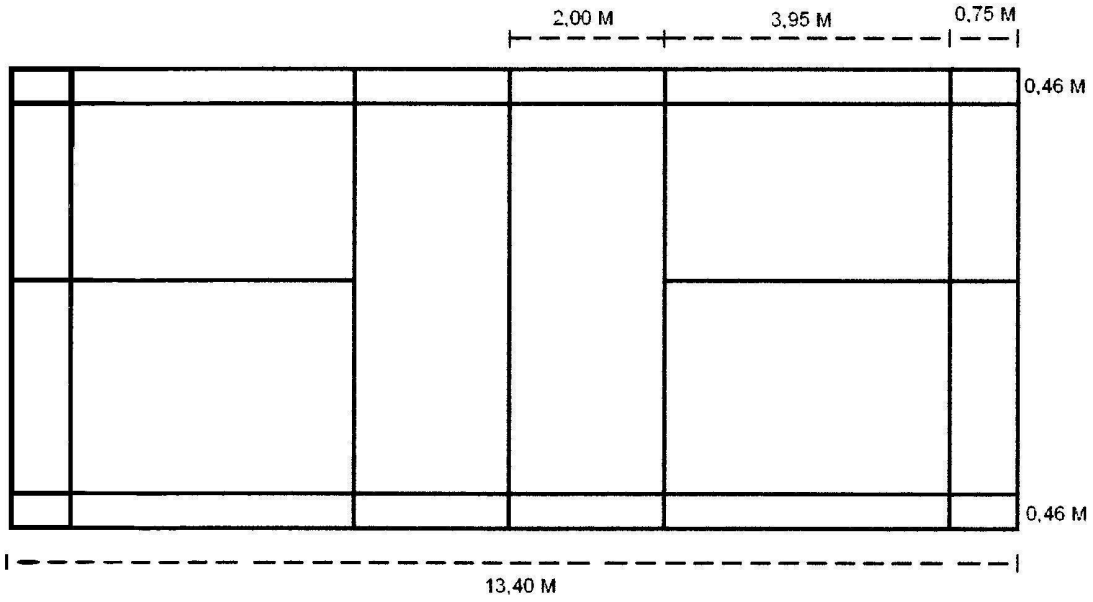
1. **Bola Besar**
   A. **Sepak bola**
      1) **Teknik menendang bola:**
         - Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Luar
         - Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Dalam
         - Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
      2) **Jenis mengoper bola (passing):**
         - Umpan 1-2 (wall pass)
         - Umpan trobosan (through pass)
         - Umpan silang (crossing)
         - Umpan lambung (long pass)
      3) **Teknik menerima bola :**
         - Menerima bola dengan bagian samping dalam kaki
         - Menerima bola dengan bagian samping luar kaki
         - Menerima bola dengan kura-kura kaki
         - Menerima bola dengan paha
         - Menerima bola dengan dada
         - Menerima bola dengan kepala
      4) **Offside adalah sebuah situasi yang terjadi jika seorang pemain diberikan bola ketika dibelakang posisi pemain lawan.**
      5) **Gambar lapangan sepak bola**



   B. **Bola voli**
      1) **Teknik dasar permainan bola voli :**
         - Teknik service
         - Teknik passing
         - Teknik smash
         - Teknik block
      2) **Susunan permainan bola voli :**
         - Smasher

- Libero
- Set-upper
- Defender
- Server

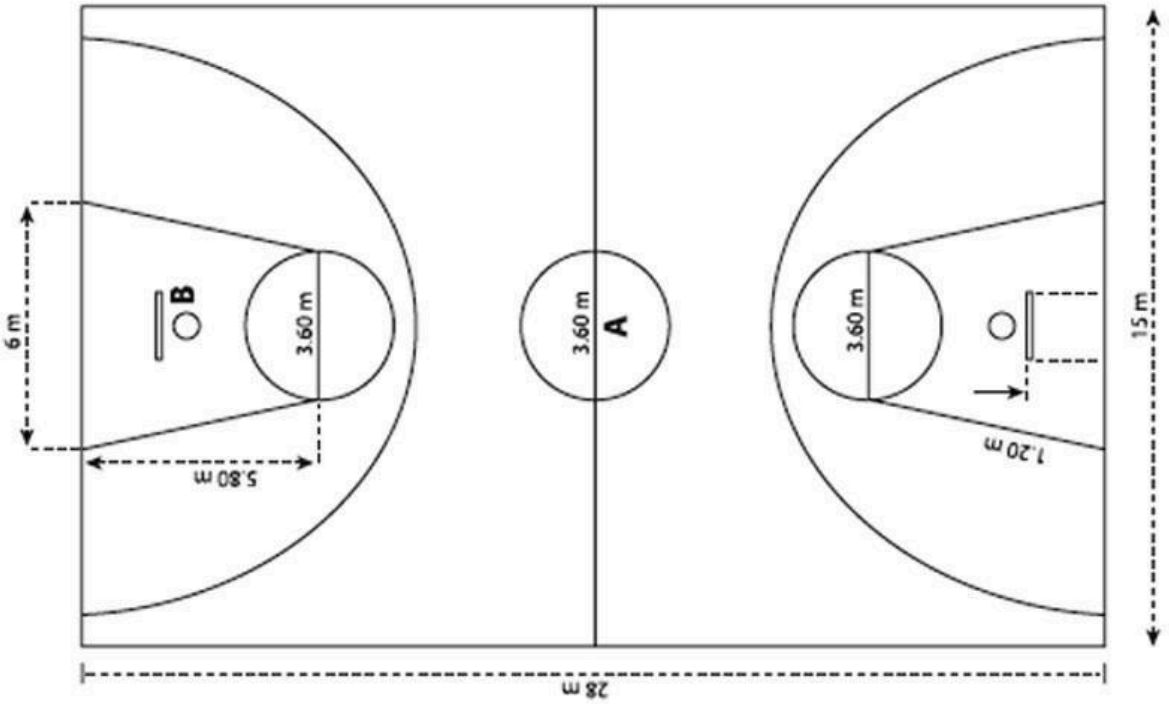
3) **Macam passing dalam permainan bola voli:**
   - Passing atas
   - Passing bawah
4) **Macam servis dalam permainan bola voli:**
   - Servis atas
   - Servis bawah
   - Servis samping
   - Servis lompat
5) **Gambar lapangan voli**



C. **Bola basket**

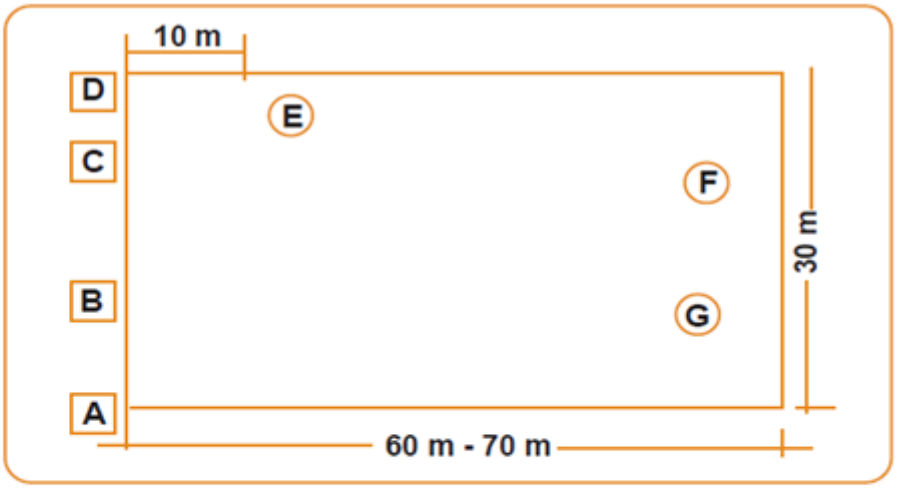
1) **Teknik dalam permainan bola basket :**
   - Teknik memegang bola
   - Teknik melempar dan menangkap bola
   - Teknik menangkap bola
   - Teknik menggiring bola (dribling)
   - Teknik menembak (shooting)
   - Teknik pivot
2) **Jenis passing dalam bola basket yaitu :**
   - Bounce Pass
   - Chest Pass
   - Overhead Pass
   - Baseball Pass
   - Behind the back pass
3) **Teknik menembak bola dalam bola basket :**
   - Menembak sambal berdiri (standing shoot)
   - Menembak sambal melompat (jump shoot)
   - Menembak sambal melayang (lay up shoot)
4) **Pivot atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat**

5) **Gambar lapangan bola basket**



2. **Bola kecil**
   A. **Kasti**
      1) **Teknik dasar permainan kasti :**
         - Memegang bola
         - Melempar bola
         - Memukul bola
         - Menangkap bola
      2) **Cara melempar bola kasti :**
         - Lemparan melambung
         - Lemparan lurus
         - Lemparan mendatar
      3) **Cara menangkap bola kasti terdiri atas:**
         - Menangkap bola melambung tinggi;
         - Menangkap bola mendatar (setinggi dada);
         - Menangkap bola rendah (antara lutut dan pinggang);
         - Menangkap bola di samping kiri/kanan badan;
         - Menangkap bola bergulir di tanah
      4) **Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga jika terjadi keadaan seperti berikut ini:**
         - Salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola;
         - Bola ditangkap tiga kali berturut-turut oleh regu penjaga;
         - Alat pemukul lepas ketika memukul;
         - Salah seorang regu pemukul ke luar dari ruang bebas atau ke luar dari batas lapangan;
         - Salah seorang regu penjaga memasuki ruang bebas atau ke luar lapangan

5) **Gambar lapangan kasti**



Gambar 1.1 *Lapangan Kasti*

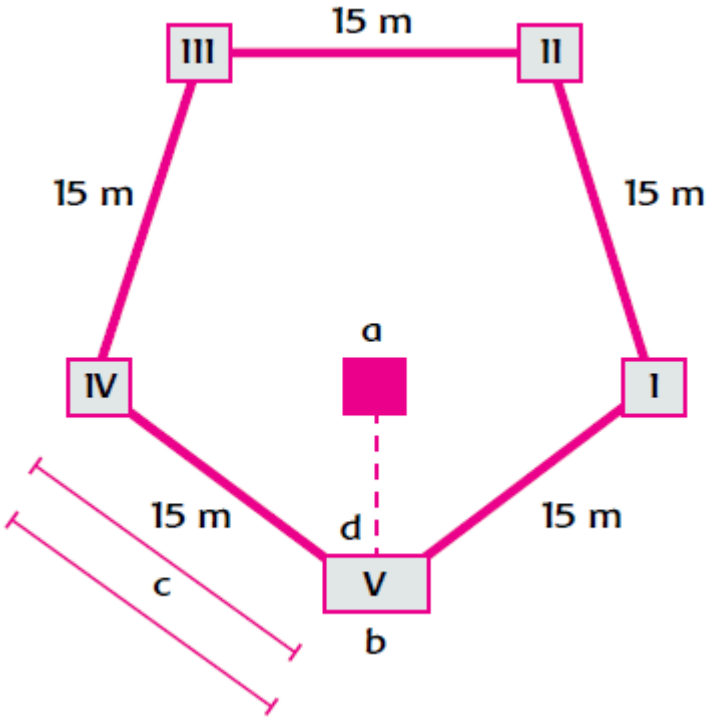
Keterangan:

A : Ruang bebas/ruang tunggu
B : Tempat pelempar (pelambung)
C : Tempat pemukul
D : Tempat penjaga belakang
E : Tempat perhentian pertama
F : Tempat perhentian kedua
G : Tempat perhentian ketiga

B. **Rounders**

1) **Hal yang harus diperhatikan sebelum bermain rounders :**
   - Agar tidak mengalami cidera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan melempar, menangkap, dan memukul
   - Berkonsentrasilah ketika melakukan lempar tangkap dengan teman, agar bola bias kita tangkap dan tidak mengenai badan kita
   - Gunakan bola rounders yang lebih ringan, agar kalau bola mengenai badan tidak sakit
   - Agar alat pemukul tidak mengenai teman kita, setelah memukul bola dalam bermain rounders, jangan dilempar sembarangan
2) **Teknik dasar bermain rounders :**
   - Teknik melempar bola
   - Teknik menangkap bola
   - Teknik memukul bola
3) **Posisi pemain dalam permainan rounders :**
   - Pitcher (pelempar bola)
   - Catcher (penangkap bola)
   - Penjaga
4) **Alat yang digunakan dalam permainan rounders :**
   - Lapangan
   - Pemukul
   - Bola
   - Base/papan injak

5) **Gambar lapangan rounders**



C. **Tenis Meja**

1) Dalam pegangan penholder grip, gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk. Sedangkan ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet.
2) Dalam pegangan shakehand grip, gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya. Sedangkan Jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet.
3) Tidak ada aturan khusus tentang bet tenis meja dalam hal ukuran, bentuk, dan berat. Akan tetapi, ukuran daun raket minimal 85% terbuat dari kayu diukur dari ketebalannya. Selain itu, disi daun bet harus ditutupi dengan karet licin/halus,
4) Bola yang digunakan dalam tenis meja tenis meja mempunyai bberat 2,7 gram, dan berdiameter 40 mm. Biasanya berwarna putih/orange.
5) Ukuran tenis meja, Tinggi meja dari lantai lapangan : 76 cm, Panjang dan lebar meja : 274 cm dan 152,5 cm, Luas : 4,1785 meter persegi, Tebal garis sisi : 2 cm

3. **Lari cepat**

1) 50 m dan 100 m
2) Teknik dasar berlari :
   Teknik Start
   Gerakan saat berlari
   Teknik saat mencapai Finish
3) Perlombaan lari yang mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat
4) Bersedia – siap – ya!
5) Lari lari estafet adalah salah satu lomba lari cabang perlombaan atletik yang dilakukan secara bergantian atau beranting, yakni memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya menuju pelari berikutnya.

4. **Bela diri**

1) **Teknik dasar pencak silat :**
   - Kuda-kuda
   - Sikap Pasang
   - Arah
   - Pola Langkah
   - Pukulan

- Tendangan
- Tangkisan
- Guntingan
- Kuncian

2) **Jenis sikap kuda-kuda :**
   - Kuda-kuda tengah
   - Kuda-kuda depan
   - Kuda-kuda belakang
   - Kuda-kuda samping
   - Kuda-kuda silang depan
   - Kuda-kuda silang belakang
3) **Pola langkah pencak silat :**
   - Pola langkah lurus
   - Pola langkah zig zag
   - Pola langkah segitiga
   - Pola langkah segiempat
   - Pola langkah U
   - Pola langkah S
4) Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupin langkah mundur, yang mana pelaksanaanya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah)
5) Pelaksanaanya dimulai dari sikap awal tegak ,gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat),kemudian kaki kiri maju,kaki di tarik kembali dan merapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan ,kemudian dilangkahkan kedepan,dan kaki kanan ditarik kembali merapat seperti sikap awal

5. **Kebugaran Jasmani**
   1) Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.
   2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan : Keturunan, Kemampuan menahan tahanan luar, Waktu reaksi, Konsentrasi dan kemauan, Teknik, Elastisitas otot
   3) Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan tubuh, antara lain : Angkat beban : melatih kekuatan otot lengan, Squat jump : melatih kekuatan tungkai dan otot perut, Sit up : melatih kekuatan otot perut, Push up : melatih kekuatan otot lengan, Back up : melatih kekuatan otot perut.
   4) Daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.
   5) Manfaat dari melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut : meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh, mempunyai kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat, mengurangi resiko kelebihan berat badan atau obesitas, mempunyai respon tubuh yang cepat dan tepat, mencegah penyakit jantung