**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SDN BOLA MACCA
PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI / I
Hari / Tanggal :
Waktu :
Nama / No.Absen :

**Petunjuk Umum**

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Isikan identitas kamu di sudut 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 gurumu!
6. **Berilah tanda silang (x) pada huruf a,b,c, atau d di depan jawaban yang benar !**
7. Permainan ular-ularan merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar…………..
a. jalan, lari dan lompat c.lari,jalan dan loncat
b. lompat, lari, dan loncat d.loncat,lompat, dan jalan
8. Permainan lompat kangguru merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar………
a. lari dan lompat c.lari dan jalan
b. lompat dan loncat d.loncat dan lari
9. Permainan berikut yang merupakan hasil kombinasi jalan dan lari adalah………
a. ular-ularan c.halang rintang
b. lompat kangguru d.gobag sodor
10. Permainan haling rintang adalah permainan yang melatih koordinasi gerakan………
a.kaki dan mata c.tangan dan mata
b.tangan dan kaki d.kaki dan pinggang
11. Permainan gobag sodor merupakan permainan tradisional yang berasal dari daerah…………..
a.Jawa Tengah c.Jawa Barat
b.Jawa Timur d.Jakarta
12. Permainan sunda manda merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar…………..
a.jalan, lari, dan lompat c.lari, lompat, dan loncat
b.lempar, loncat, dan lompat d.jalan, lompat, dan loncat
13. Panjang lapangan bola basket mini adalah………
a.5 b.10 c.15 d.18
14. Permainan bola basket mini menggunakan bola ukuran nomor………….
a.5 b.4 c.3 d.2
15. Seorang yang berhasil menembakan bola ke ring lawan dari luar area akan mendapatkan nilai…..
a.satu c.tiga
b.dua d.empat
16. Lama permainan bola basket mini adalah…………..
a.4 x 10 menit c.2 x 10 menit
b.3 x 10 menit d.1 x 10 menit
17. Pegangan bet dalam permainan tenis meja yang hanya satu sisi bet dapat digunakan adalah …….
a.shakehand grip c.forehand grip
b.penhold grip d.american grip
18. Pukulan panjang yang dilakukan seorang pemain permainan tenis meja adalah ……….
a.drive c.chop
b.push d.block
19. Latihan variasi pukulan servis dalam permainan tenis meja dapat dilakukan dengan ……….
a.drive dan block
b.chop dan drive
c.forehand servis dan drive
d.forehand dan backhand servis
20. Pada saat melakukan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja,pemain harus mengombinasikan latihan pukulan push up dengan …………………
a.block c.drive
b.chop d.gerak kaki ( footwalk )
21. Bentuk latihan pukulan backspin yang bersifat bertahan merupkan pengertian dari variasi Pukulan ……
a.chop b.block c.drive d.push
22. Berikut yang bukan gerak dasar bermain tenis meja adalah ………………
a.memegang bet c.servis
b.memukul bola d.menggiring bola
23. Pertandingan bola basket mini dipimpin oleh wasit yang berjumlah………………..orang
a.1 b.2 c.3 d.4
24. Berikut ini yang tidak termasuk variasi teknik menembak bola adalah ……
a.set shoot b.jump shoot c.lay-up d.overhead pass
25. Melakukan shooting dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan cara …………..
a.Melihat kea rah ring basket c.pergelangan tangan
b.kaki dan bahu direntangkan d.kaki diluruskan
26. Tendangan samping biasanya diarahkan ke………………………
a.alat vital b.wajah c.kaki d.tangan
27. Saat lawan melakukan variasi dan kombinasi pukulan depan atas, kamu harus menghindar………
a.depan b.samping kanan c.samping kiri d.bawah
28. Untuk menghindari pukulan lawan, yang tidak boleh dilakukan adalah……………………
a.mengelak b.menangkis c.diam ditempat d.menghindar
29. Tendangan samping dan tangkisan samping adalah tendangan dan tangkisan yang dilakukan dengan posisi tubuh…………………
a.lurus b.miring c.diam d.bebas
30. Berikut ini yang tidak termasuk pukulan dan tendangan…………………
a.pukulan atas c.pukulan samping
b.pukulan tengah d.tendangan kerucut
31. Salah satu ciri-ciri gerakan pendinginan adalah………………
a.semakin lama semakin cepat c.volume gerakan semakin ditambah
b.semakin lama semakin menurun d.gerakan semakin sulit
32. Agar kebugaran tetap terjaga, berolahraga sebaiknya dilakukan……………….
a.secara berkala c.dengan cepat
b.secara terprogram d.setiap hari
33. Daya tahan sering dikenal dengan istilah…………………………………..
a.agility b.balance c.endurance d.power
34. Berolahraga secara benar dan teratur akan menjadikan peredaran darah menjadi………………
a.terganggu b.lancar c.tersumbat d.tersendat
35. Setelah berolahraga jogging, denyut nadi……………………………….
a.menjadi lebih cepat c.menjadi lebih tersendat
b.menjadi lebih lambat d.menghilang
36. Sikap tubuh saat melakukan push-up adalah posisi tubuh…………..
a.telentang b.telungkup
c.berdiri tegap d.miring ke kanan atau kiri
37. **Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**
38. Gerakan push-up dilakukan untuk melatih kekuatan otot……………
39. Salah satu manfaat pemanasan adalah ……………
40. Lari jogging 100 meter dapat melatih…………………………………..tubuh
41. Penemu permainan bola basket adalah…………………
42. Panjang lapangan bola basket mini adalah …………………………..meter
43. Lebar lapangan bola basket mini adalah ………………………………meter
44. Seni bela diri pencak silat berasal dari………………
45. Saat kamu belajar bela diri dan mengalami kesulitan, tindakan yang harus kamu lakukan adalah……
46. Pencak silat merupakan cabang olahraga…………………
47. Permainan tenis meja dimainkan oleh dua regu pada pemain double yang masing-masing beranggotakan ………………………….orang
48. Bentuk lapangan tenis meja adalah …………………
49. Ukuran lebar lapangan tenis meja adalah…………………
50. Pada permainan ular-ularan, pada bagian kedua pemain melakukan gerakan………………
51. Permainan gobag sodor dapat dimainkan oleh…………………..orang dalam satu regu
52. Cara memenangkan permainan sunda manda adalah dengan memiliki………….yang paling banyak
53. **Jawablah soal-soal berikut dengan benar!**
54. Berapakah ukuran berat bola basket mini ?
55. Apa saja yang termasuk sarana dan prasarana dalam permainan tenis meja ?
56. Apakah gerak dasar dari permainan gobag sodor ?
57. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak menendang dan mengelak pada pencak silat ?
58. Tuliskan 2 aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmanimu ?