

Nama :

No. Absen :

**UJIAN SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2021/ 2022**


Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	:
Kelas	: VI (Enam)	Waktu	: 07.00 - Selesai

PETUNJUK UMUM :

1. **Tulislah nama dan nomormu di sudut kanan atas !**
2. **Bacalah setiap soal dengan sebaik-baiknya !**
3. **Kerjakan dahulu soal yang kamu anggap paling mudah !**
4. **Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada Bapak / Ibu Guru !**

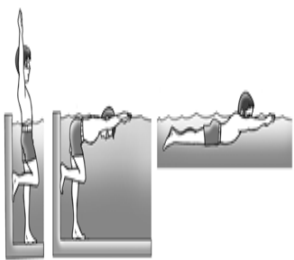
PETUNJUK KHUSUS :

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d untuk jawaban yang paling benar !

1. Andika bermain sepak bola bersama teman – temannya. Saat Andika menendang bola ke arah gawang, ayunan kaki Andika harus
 - a. sekuat tenaga
 - b. lemah
 - c. lurus
 - d. pelan – pelan
2. Supaya pertandingan sepak bola berjalan dengan baik, maka harus dipimpin oleh seorang pertandingan yang disebut dengan
 - a. pelatih
 - b. kiper
 - c. kapten
 - d. wasit
3. Seorang striker berhasil memasukkan bola dengan menggunakan kepala hasil umpan silang pemain sayap. Namun gol tersebut dinyatakan tidak sah, padahal hakim garis tidak mengangkat bendera. Kemungkinan yang terjadi adalah
 - a. bola keluar sebelum diumpan
 - b. melakukan pelanggaran terhadap pemain
 - c. terjebak offside
 - d. bola ditangkap penjaga gawang
4.  Gerakan awal pada gambar di samping adalah
 - a. berdiri tegak kedua tangan di samping badan
 - b. berdiri tegak dengan pandangan mata lurus ke depan
 - c. berdiri tegak memegang tali pada kedua ujung tali
 - d. berdiri tegak kedua tangan lurus ke atas
5. Rintangan yang dilewati saat melakukan loncat kangkang adalah
 - a. peti lompat
 - b. papan titian
 - c. palang tunggal
 - d. balok keseimbangan
6. Pola gerak yang terkandung dalam gerakan guling depan adalah
 - a. keseimbangan, berpindah, tolakan, dan mendarat
 - b. bergantung, mengayun, berputar , dan mendarat
 - c. bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat
 - d. berpindah, mengayun, bertumpu, dan mendarat

7. Melangkahkkan kaki dalam senam irama merupakan gerakan memindahkan kaki dengan cara
- menendang
 - meloncat
 - menggeser
 - mengangkat

8. Aktivitas air yang dilakukan anak tersebut adalah



- gerakan pengambilan nafas
- gerakan meluncur
- gerakan tangan
- gerakan kaki

9. Permainan kasti merupakan permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain setiap regunya

- 13
- 12
- 11
- 10

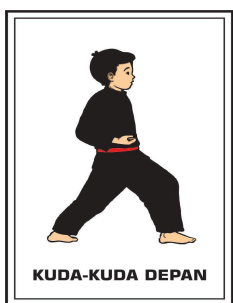
10. Tujuan memukulkan bola ke tubuh lawan dalam permainan kasti adalah

- mematikan lawan
- melatih ketrampilan
- menguatkan otot tangan
- mengubah arah bola

11. Jari tangan terbuka, posisi satu tangan seperti mulut buaya yang terbuka, merupakan bagian dari teknik

- melempar bola datar
- melempar bola melambung
- menangkap bola datar
- menangkap bola melambung

12. Amati gambar di samping !



Gambar di samping menunjukkan gerakan

- kaki belakang ditekuk, berat badan pada kaki belakang
- kedua kaki ditekuk dan kedua tangan menjadi tumpuan
- kaki tumpu ditekuk dan berat badan pada kaki tumpu
- berdiri dengan kaki depan sedikit ditekuk, berat badan pada kaki depan

13. Seni bela diri yang merupakan warisan budaya bangsa Indonesia adalah

- pencak silat
- karate
- taekwondo
- kungfu

14. Teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh dalam pencak silat disebut

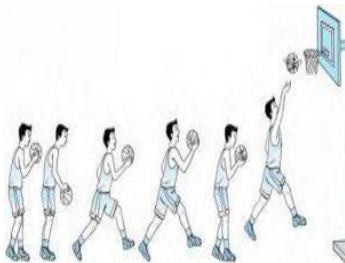
- tangkisan
- elakan
- tebasan
- kelitan

15. ukuran panjang dan lebar gelanggang pencak silat adalah

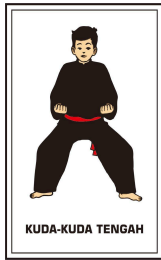
- 4 m x 4 m
- 5 m x 5 m
- 6 m x 6 m
- 7 m x 7 m

16. Dimusim penghujan seperti saat ini, Kirana sangat rajin menjaga kebersihan rumahnya. Kirana selalu menutup bak sampahnya, menutup rapat tempayan air, menguras bak mandi secara teratur serta mengubur barang – barang bekas disekitar rumahnya. Kegiatan yang dilakukan Kirana adalah untuk mencegah penyakit

- influenza
- hepatitis
- demam berdarah
- malaria

17. Kelainan pada selaput lendir yang berupa luka dengan bercak putih kekuningan dengan permukaan cekung merupakan ciri dari penyakit
- sariawan
 - kanker
 - osteoporosis
 - kudis
18. Rematik adalah penyakit tidak menular, gejala penyakit ini ditandai dengan
- panas tinggi
 - kesemutan
 - nyeri disertai panas
 - nyeri pada tulang
19. Gas beracun dalam rokok yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen (O₂) adalah
- karbon dioksida
 - karbon monoksida
 - tar
 - nikotin
20. Bahaya narkoba sering diinformasikan melalui televisi, radio dan media informasi lainnya. Beberapa jenis narkob antara lain
- opium, kokain, heroin, alkohol
 - opium, kokain, putauw, alkohol
 - opium, kokain, morfin, kodein
 - opium, kokain, morfin, nikotin
21.  Gerak manipulatif pada gambar di samping disebut gerakan
- jump ball
 - jump shoot
 - lay up
 - dribbling
22. Nino bermain bola voli di lapangan sekolah. Saat melakukan gerakan servis bawah, gerakan ayunan lengan adalah
- dari bawah ke depan
 - dari samping ke depan
 - dari atas ke bawah
 - dari bawah ke atas
23. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah
- PSSI
 - PBVSI
 - FIVB
 - IPSI
24. Lapangan rounders berbentuk segilima beraturan dengan panjang tiap sisinya adalah
- 14 m
 - 15 m
 - 16 m
 - 17 m
25. Gerak lokomotor dalam permainan rounders adalah
- berlari
 - mengayun
 - menekuk
 - membungkuk
26. Azka dan teman – temannya melakukan jalan kaki menempuh jarak jauh. Kegiatan yang dilakukan Azka dan teman – temannya adalah
- joging
 - hiking
 - sprint
 - marathon
27. Saat melakukan gerakan lempar turbo, fungsi dorongan lengan adalah membuat
- posisi lengan lurus
 - roket meluncur jauh
 - Roket terlepas
 - badan seimbang

28.



Perhatikan gambar di samping !

Gerakan pada gambar No. 1 adalah

- a. kuda – kuda samping
- b. kuda – kuda depan
- c. kuda – kuda tengah

1 ①

d. kuda – kuda belakang

29. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan dalam pencak silat disebut

- a. Pukulan bandul
- b. Pukulan samping
- c. pukulan depan
- d. pukulan bawah

30. Kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu lama disebut

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. kelincahan
- d. kebugaran jasmani

31. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah

- a. lari 200 m
- b. lari gawang
- c. lari zig –zag
- d. lari marathon

32. Sinta berlatih gerakan senam lantai. Sinta melakukan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan yang dilakukan Sinta adalah

- a. round off
- b. headstand
- c. back roll
- d. forward roll

33. Gerakan senam lantai menampilkan gerakan yang tampak

- a. indah dan atraktif
- b. kompak dan lembut
- c. lentur dan kontinu
- d. kaku dan patah – patah

34. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan.

Gerak ini membutuhkan

- a. kelenturan dan keluwesan
- b. kelenturan dan kecepatan
- c. keseimbangan dan kekuatan
- d. keseimbangan dan kecepatan

35. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam gerak berirama adalah

- a. keserasian gerak dan irama
- b. keserasian gerak dan alat
- c. keserasian gerak dan kekompakan
- d. keserasian gerak dan ayunan

36. Nugraha sedang berlatih renang. Posisi badan Nugraha terlentang menghadap ke atas, wajahnya selalu berada di atas air. Nugraha sedang melakukan renang gaya

- a. dada
- b. bebas
- c. punggung
- d. kupu – kupu

37. Selain menyenangkan, berenang juga dapat membahayakan. Oleh karena itu, ketika berenang perlu memperhatikan

- a. kebersihan
- b. keselamatan
- c. kenyamanan
- d. kesehatan

38. Perubahan fisik yang mencolok, perubahan pikiran, perasaan dan perilaku merupakan tanda - tanda seseorang mengalami masa
- a. remaja
 - b. inkubasi
 - c. subur
 - d. pubertas
39. Bagi perempuan yang sedang menstruasi sangat dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan alat reproduksinya. Hal ini bertujuan untuk
- a. mengurangi rasa nyeri
 - b. mencegah terjadinya infeksi
 - c. menghilangkan kuman
 - d. menghilangkan bau badan
40. Penyakit AIDS merupakan penyakit menular yang merusak sistem imun pada manusia. Penyakit ini menyerang
- a. hati
 - b. ginjal
 - c. sel darah merah
 - d. sel darah putih