

**Ulangan Tengah Semester 1  
SDN MANCAGAHAR 02**

<b>Nama</b> :
<b>Kelas</b> : VI (Enam)
<b>Mata Pelajaran</b> : PJOK

**I. Beri silang pada a,b,c atau d pada jawaban yang benar!**

- Kesebelasan Tugu Muda bertanding dengan kesebelasan Tunas Muda. Pemain kesebelasan Tugu Muda menendang keluar bola di sisi lapangan. Untuk memulai permainan lagi, pemain Tunas Muda akan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar berikut, yaitu . . .  
A. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan bebas  
B. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan sudut  
C. berdiri dan meliukkan badan dengan kombinasi lemparan dalam  
D. berjalan dan berlari dengan kombinasi menendang bola ke gawang
- Bola tendangan kiper melambung tinggi menuju lapangan lawan. Pemain lawan menghalau bola tersebut tepat di keeningnya. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan pemain tersebut ialah . . .  
A. menarik dan mengayun kaki dengan kombinasi menendang bola  
B. berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola  
C. berlari dan melompat dengan kombinasi mengoper bola
- Hesti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dengan memukul bola voli. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah . . .  
A. passing B. blocking C. smes D. servis
- Dalam permainan rounders, pemukul melakukan pukulan tanpa ayunan. Teknik pukulan ini bertujuan . . .  
A. mematahkan taktik lawan  
B. mengelabui regu penjaga  
C. memecah konsentrasi regu penjaga

D. memberi kesempatan teman menuju base

- Fandi bermain rounders bersama teman-temannya. Fandi bersiap melakukan pukulan bola. Kombinasi gerakan yang tepat saat melakukan gerakan ini adalah menarik tongkat ke belakang dan . . .  
A. meletakkan tongkat di tanah diayunkan lurus ke bawah  
B. mengayunkan tongkat dari atas kepala diayunkan di samping badan  
C. mengayunkan tongkat dari samping mengarah ke bola diayunkan lurus ke depan dada  
D. menghindari bola yang dilempar di atas bahu dan] samping kepala
- Seorang anak bersiap menangkap bola menyusur saat bermain rounders. Anak tersebut berjongkok dan membungkuk dengan menangkap bola. Gerakan anak tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar . . .  
A. nonlokomotor dan lokomotor  
B. nonlokomotor dan manipulatif  
C. lokomotor dan manipulatif  
D. lokomotor dan nonlokomotor
- Saat melakukan lari melewati palang, gerak dasar yang diperhatikan adalah . . .  
A. lari dan lompat B. lari dan loncat  
C. jalan dan ayunan D. lompat dan pendaratan
- Yoyok dan teman-temannya melakukan lempar roket. Sikap awalan dalam aktivitas lempar roket, ialah berjalan cepat dikombinasikan dengan . . .  
A. berlari B. menarik lengan  
C. mendorong badan D. meliukkan badan
- Tiwi melakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 10 meter sebagai awalan. Saat berada pada balok tumpuan, Tiwi menumpu dengan kaki terkuat dan melompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukkan Tiwi melakukan aktivitas . . .  
A. lempar roket B. lompat jauh  
C. tolak peluru D. lompat galah

- Nadia dan teman-temannya melakukan aktivitas short run-up long jump di lapangan. Aktivitas short run-up long jump dilakukan dengan . . .  
A. jalan, menolak, dan melompat  
B. jalan cepat, lari sprint, dan melompat  
C. jalan, lari jarak pendek dan melompat  
D. jalan cepat, melompat, dan mendarat

**11. Teknik Dasar Permainan Bola Voli...**

- Passing, Servis, Dan Smes  
B. Menendang, Menggiring, Dan Menyundul Bola  
C. Memukul, Menggiring, Dan Menembak  
D. Menggiring, Menangkap, Dan Menembak

**12. Teknik Dasar Permainan Bola Basket,...**

- Menggiring, Menangkap, Dan Menembak  
B. Passing, Servis, Dan Smes  
C. Menendang, Menggiring, Dan Menyundul Bola  
D. Memukul, Menggiring, Dan Menembak

**13. Ukuran Lebar Lapangan Bola Voli ...**

- 8 Meter B. 10 Meter C. 9 Meter D. 11 Meter

**14. Pelaku Bloking Pada Permainan Bola Voli Jumlahnya,..**

- 1 Orang B. 3 Orang C. 2 Orang D. Maksimal 3 Orang

**15. Ukuran Panjang Lapangan Bola Voli ,..**

- 20 Meter B. 18 Meter C. 19 Meter D. 17 Meter

**16. Anggota Tubuh Yang Boleh Dipergunakan Untuk Memainkan Bola ...**

- Seluruh Tubuh C. Tangan Dan Kaki  
B. Tangan, Kaki, Dan Kepala D. Tangan Saja

**17. PBVSI singkatan dari .....**

- Induk Organisasi Olahraga Tenis Lapangan Dunia Adalah....

**19. Tuliskan teknik-teknik dasar Dalam Permainan Bola Voli!**

**20. Berasal Dari Manakah Permainan Sepak Bola?**

Sumber : FilePembelajaranKurikulum2013.blogspot.com