



**PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR 29 DANGIN PURI
PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



L E M B A R S O A L

Mapel : PJOK
Kelas : VI (Enam)
Semester : I (satu)
Hari / Tanggal : Kamis, 26 November 2020
Waktu : 09.30-11.00 WITA

Petunjuk Umum :

1. *Tulislah nama, nomor absen, dan kelas pada lembar jawaban yang telah disediakan!*
2. *Tulis mata pelajaran pada lembar jawaban sesuai mata pelajaran yang dikerjakan.*
3. *Periksa dan bacalah soal-soal sebelum kamu menjawabnya.*
4. *Laporkan pada pengawas, kalau ada terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.*
5. *Kerjakan terlebih dahulu soal yang kamu anggap mudah.*
6. *Periksa kembali pekerjaanmu, sebelum diserahkan kepada pengawas.*

----- SELAMAT BEKERJA -----

Berilah tanda silang (x) pada huruf A,B,C, atau D pada jawaban yang paling tepat !

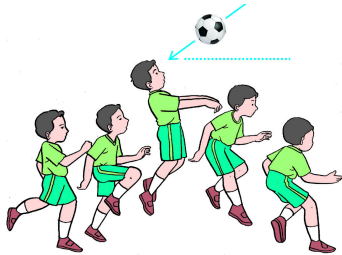
1. Gerak dasar lokomotor dalam permainan Sepak bola ialah
A. menendang bola
B. mengayun kaki di tempat
C. menyundul bola
D. berlari ke berbagai arah
2. Gerak dasar non lokomotor dalam permainan Sepak bola ialah
A. menendang bola
B. berlari ke berbagai arah
C. menyundul bola
D. mengayun kaki di tempat
3. Gerak dasar manipulatif dalam permainan Sepak bola ialah
A. berlari ke berbagai arah
B. menendang bola
C. berjalan
D. mengayun kaki di tempat
4. Variasi gerak non lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola ialah
A. mengayun kaki dengan menendang bola
B. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
C. Berlari dan menyundul bola

D. melangkah dan melompat

5. Kesebelasan Bali United bertanding dengan kesebelasan Persija Jakarta. Pemain kesebelasan Persija Jakarta melakukan pelanggaran dikotak pinalti daerah perarahan Persija Jakarta. Untuk memulai permainan lagi, pemain Bali United akan melakukan gerak dasar manipulatif, yaitu

A. tendangan bebas
B. tendangan sudut
C. tendangan pinalty
D. lemparan kedalam

- 6 Amatilah gambar berikut!



Gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah

A. menyundul bola
B. passing
C. menggiring bola
D. menahan bola

7. Gerak dasar lokomotor dalam permainan Bola voli ialah

A. berlari kesamping
B. passing atas
C. servis atas
D. passing bawah

8. Gerak dasar non lokomotor dalam permainan Bola voli ialah

A. passing atas
B. menekuk lutut
C. berlari kesamping
D. passing bawah

9. Gerak dasar manipulatif dalam permainan Bola voli ialah

A. menekuk lutut
B. berlari kesamping
C. passing atas
D. mengayun lengan

10. Perhatikan keterangan berikut !

1) Kedua kaki terbuka selebar bahu.
2) Posisi lutut kedua kaki ditekuk sedikit.
3) Kedua tangan diatas kepala, siku ditekuk, jari- terbuka, pandangan kearah bola
4) Kedua lengan di gerakkan dan diluruskan keatas untuk menyambut bola.

Keterangan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam

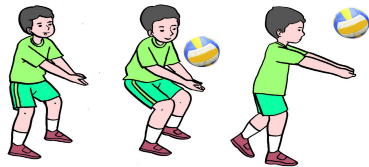
A. servis atas
B. servis bawah

- C. *passing* bawah
- D. *passing* atas

11. Dayu Sri melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dengan memukul bola voli dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan. Posisi badan berdiri beberapa langkah di belakang garis lapangan. Kemudian, berjalan mendekati garis. Selanjutnya, pukul bola dengan salah satu tangan. Setelah itu, berlari memasuki lapangan secepat mungkin. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah

- A. *passing*
- B. *blocking*
- C. servis atas
- D. servis bawah

12. Amatilah gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam

- A. *passing* atas
- B. servis bawah
- C. servis atas
- D. *passing* bawah

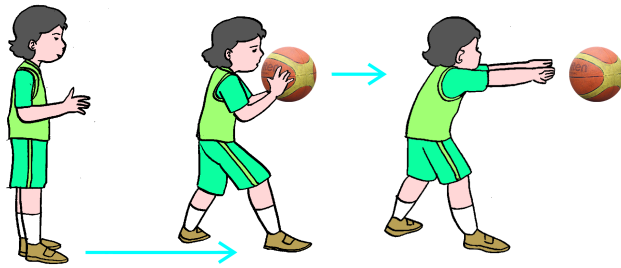
13. Putu Yoga dan teman-temannya bermain bola basket. Putu Yoga akan memasukkan bola ke ring basket lawan dengan variasi gerak melompat dan mengayun lengan. Gerakan yang dilakukan Putu Yoga menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam

- A. *lay up shoot*
- B. *jump shoot*
- C. *dribbling*
- D. *rebound*

14. Made Maheswari berjalan dan berlari dengan menggiring bola basket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan oleh Made Maheswari adalah

- A. lokomotor; manipulatif
- B. nonlokomotor; lokomotor
- C. lokomotor; nonlokomotor
- D. nonlokomotor; manipulatif

15. Perhatikan gambar gerakan pada permainan bola basket berikut !



Posisi awal berdiri dengan memegang bola di depan dada. Kemudian, ayunkan lengan dengan melempar bola untuk mengoper bola setinggi dada. Pebasket tersebut melakukan gerakan

- A. *dribling*
 - B. *shooting*
 - C. *passing*
 - D. *defense*
16. Contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan bola kasti ialah
 - A. berlari ke berbagai arah
 - B. memukul bola
 - C. menangkap bola
 - D. melempar bola
 17. Contoh gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti ialah
 - A. memukul bola
 - B. berlari ke berbagai arah
 - C. menghindar
 - D. melompat
 18. Andi dan teman-temannya bermain kasti di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti yang dilakukan Andi ialah
 - A. berdiri dan berhenti dengan menangkap bola
 - B. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - C. membungkuk dan mengayun dengan melempar bola
 - D. berdiri dan memukul bola
 19. Komang Putri melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung. Gerak dasar yang dilakukan Komang Putri ialah melempar bola dengan
 - A. berdiri dan mengayun lengan
 - B. Berlari dan mengayun lengan
 - C. melompat dan berlari
 - D. melangkah dan berlari
 20. Ketut Astari dan Kadek Ayu berlatih gerakan melempar dan menangkap bola kasti. Ketut Astari berjalan dan berlari dengan menangkap bola kasti yang dilempar Kadek Ayu. Ketut Astari melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. nonlokomotor dan manipulatif
 - B. lokomotor dan manipulatif

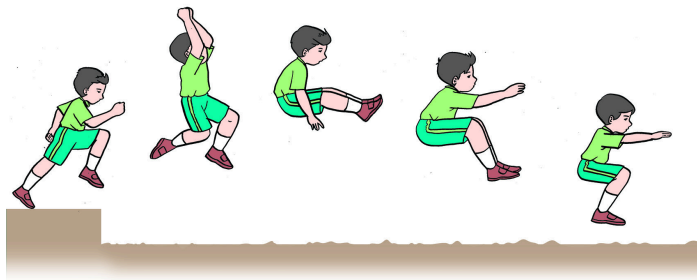
- C. lokomotor dan nonlokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor
21. Made Sastra dan Wayan Kayana berdiri saling berhadapan sejauh 7 meter. Made Sastra melempar bola kasti melambung ke arah Wayan Kayana. Selanjutnya, Wayan Kayana akan menangkap bola tersebut dengan melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif, yaitu
- A. menekuk kaki dan mengayun lengan dengan menangkap bola
 - B. berjalan dan menekuk tangan dengan menangkap bola
 - C. menekuk kaki dan menarik tangan dengan menangkap bola
 - D. berjalan dan berlari dengan menangkap bola

22. Perhatikan gambar gerakan menangkap bola pada permainan rounders berikut!



- Gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah
- A. Menangkap bola melambung
 - B. Menangkap bolamendatar
 - C. Menangkap bola berputar
 - D. Menangkap bola menyusur tanah
23. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan rounders sebagai berikut, **kecuali**....
- A. Memegang dan melempar bola lambung dengan meluruskan lengan.
 - B. melempar bola lambung sambil berlari
 - C. Memegang dan melempar bola lambung dengan mengayunkan lengan dari samping.
 - D. Memegang dan melempar bola bawah dengan merendahkan badan.
24. Pada saat bermain rounders seorang anak kelas 6 bersiap menangkap bola menyusur tanah. Anak tersebut berjongkok dan membungkuk dengan menangkap bola. Gerakan anak tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar
- A. nonlokomotor dan manipulatif
 - B. nonlokomotor dan lokomotor
 - C. lokomotor dan manipulatif
 - D. lokomotor dan nonlokomotor
25. Dalam Atletik, lari jarak pendek dikenal dengan istilah lari cepat atau...
- A. marathon
 - B. estafet
 - C. sprint
 - D. lari gawang

26. Dia adalah pemilik rekor nasional nomor lari 100 meter putra. Rekor pelari ini dicapai pada SEA Games XXV di Laos tahun 2009 dengan catatan waktu 10,17 detik. Pada nomor lari tersebut, dia meraih medali emas. Ia dinobatkan sebagai manusia tercepat Asia Tenggara. Dia adalah....
- Suryo Agung Wibowo
 - Purnomo
 - Mardi Lestari
 - Muhammad Zohri
27. Jalan, lari, dan lompat merupakan variasi dari gerak dasar....
- manipulatif
 - non lokomotor
 - lokomotor
 - non manipulative
28. Lompat jauh adalah variasi dan kombinasi gerak lokomotor dari lari, lompat dan mendarat yang termasuk cabang olahraga
- senam
 - bulutangkis
 - sepak bola
 - atletik
29. Perhatikan gambar gerakan siswa berikut!



- Gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah siswa sedang melakukan gerakan
- Lompat kodok
 - Lompat tinggi
 - Lompat jauh
 - Lompat kijang
30. Gede Dira melakukan gerakan lari pelan kemudian lari cepat. Gede Dira melakukan variasi gerak dasar....
- non manipulatif
 - non lokomotor
 - manipulatif
 - Lokomotor
31. Perhatikan gambar gerakan siswa berikut!



Latihan yang ditunjukkan pada gambar adalah....

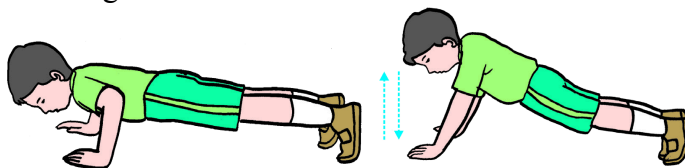
- A. Lempar roket menyamping
 - B. Lempar cakram
 - C. Lempar lembing
 - D. Tolak peluru
32. Made Noviyani melakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 10 meter sebagai awalan. Saat berada pada balok tumpuan, Made Noviyani menumpu dengan kaki terkuat dan melompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukkan Made Noviyani melakukan aktivitas
- A. lempar roket
 - B. lompat jauh
 - C. tolak peluru
 - D. lompat galah
33. Sikap kuda-kuda dalam pencak silat termasuk gerak dasar....
- A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. non lokomotor
 - D. non manipulatif
34. Luh Putu melakukan variasi kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi serangan tangan. Luh Putu mengarahkan dua telapak tangan ke depan. Gerakan yang dilakukan Luh Putu disebut
- A. meninju
 - B. bandulan
 - C. tusukan
 - D. dorongan
35. Variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor dalam serangan tangan pada pencak silat, yaitu
- A. sikap tegak dan sikap langkah dengan kombinasi dorongan
 - B. sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran
 - C. pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tendangan
 - D. sikap kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi pukulan melangkah lurus
36. Perhatikan gambar gerakan berikut!



Cabang olahraga yang ditunjukkan pada gambar diatas adalah....

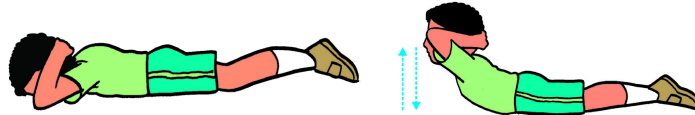
- A. pencak silat
 - B. karate
 - C. judo
 - D. gulat
37. Putu Aditya melakukan gerakan kuda-kuda tengah. Cara melakukan kuda-kuda tengah dengan menggeserkan kaki kanan ke arah
- A. depan
 - B. samping kanan
 - C. samping kiri
 - D. belakang
38. Putu Ayu melakukan variasi kuda-kuda. Posisi awal Putu Ayu berdiri di pusat arah mata angin. Putu Ayu menggeser kaki kanan ke depan. Kaki depan ditekuk. Kemudian, Putu Ayu menekuk tungkai kaki belakang. Kaki depan lurus. Dilihat dari gerakannya, Putu Ayu melakukan variasi
- A. kuda-kuda tengah dan kuda-kuda depan
 - B. kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping
 - C. kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang
 - D. kuda-kuda samping dan kuda-kuda belakang
39. Sebagai olahraga bela diri, pencak silat memiliki banyak aspek penting. Aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut, kecuali....
- A. Aspek mental spiritual.
 - B. Aspek seni budaya.
 - C. Aspek olahraga.
 - D. Aspek gagah-gagahan
40. Variasi pola gerak langkah yang dikombinasikan dengan menolak serangan lawan menggunakan tangan. Dalam pencak silat, gerakan itu disebut
- A. elakan
 - B. serangan
 - C. pukulan
 - D. tangkisan
41. Lari bolak-balik (*shuttle run*) bertujuan untuk mengukur
- A. kekuatan
 - B. kelenturan
 - C. kecepatan
 - D. Kelincahan
42. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor

- A. derajat kebugaran jasmani
 - B. tingkat kesehatan tubuh
 - C. daya tahan tubuh
 - D. Kemampuan otot berkontraksi
43. Kadek Giska melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Kadek Giska untuk mengukur
- A. kekuatan
 - B. kelenturan
 - C. kelincahan
 - D. daya tahan
44. Gede Raditya melakukan *push up* selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Gede Raditya bertujuan melatih kekuatan otot
- A. lengan
 - B. perut
 - C. dada
 - D. punggung
45. Dwika Putri dan Putu Ayu melakukan lari berkelok-kelok. mereka berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Dwika Putri dan Putu Ayu merupakan latihan untuk meningkatkan
- A. kekuatan
 - B. kecepatan
 - C. kelenturan
 - D. kelincahan
46. Amatilah gambar berikut!



- Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot
- A. lengan
 - B. paha
 - C. dada
 - D. punggung
47. Putu Ari ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Cara mengetahui kebugaran jasmani adalah dengan cara menghitung denyut nadi. Menghitung denyut nadi dapat dilakukan pada....
- A. kepala
 - B. dada

- C. pergelangan kaki
D. pergelangan tangan
48. Sebelum berolahraga, Putu Lenita melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Putu Lenita untuk melatih
- A. kelentukan
B. kekuatan
C. kecepatan
D. kelincahan
49. Amatilah gambar berikut!



- Gerakan yang dilakukan pada gambar diatas adalah....
- A. *back up*
B. *push up*
C. *skipping*
D. *sit up*
50. Putu Pratama melakukan gerakan berdiri jinjit dengan satu kaki. Gerakan yang dilakukan Putu Pratama untuk melatih
- A. keseimbangan
B. kekuatan
C. kecepatan
D. kelincahan