

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

A. Pilih jawaban yang benar!

- Irfan dan Dedi berdiri saling berhadapan. Irfan berjalan dan berlari dengan menendang bola ke arah Dedi. Pernyataan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar

- nonlokomotor dan manipulative
- lokomotor dan manipulative
- lokomotor dan nonlokomotor
- manipulatif dan lokomotor

- Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menendang bola seperti pada gambar dilakukan untuk

- melambungkan bola ke depan
- menembak bola ke gawang
- mengumpan jarak pendek
- mengumpan jarak jauh

3. Passing bawah merupakan gerakan yang harus dikuasai pemain bola voli. Posisi awal saat melakukan passing bawah ialah kedua kaki selebar bahu dan lutut. Posisi lutut yang tepat adalah
 - a. Ditekuk
 - b. Direndahkan
 - c. Ditinggikan
 - d. Diluruskan

4. Weni berjalan dan berlari berkelok-kelok sambil memantul-mantulkan bola basket dengan satu tangan. Gerakan yang dilakukan Weni untuk menerobos pertahanan lawan. Pernyataan tersebut menunjukkan Weni melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar
 - a. Manipulatif dan lokomotor
 - b. Manipulatif dan nonlokomotor
 - c. Locomotor dan manipulative
 - d. Nonlokomotor dan manipulatif

5. Perhatikan cara melempar bola basket berikut!
 - 1) Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - 2) Tarik siku tangan kanan yang membawa bola ke belakang, sedangkan posisi tangan kiri lurus di depan dada.
 - 3) Tarik siku ke belakang.
 - 4) Bola berada pada pangkal jari-jari dengan dipegang erat, tangan kanan membuat cekungan menghadap ke atas dengan posisi di bawah kepala.
 - 5) Pegang bola dengan tangan kanan.
 - 6) Lemparkan bola secara kuat dengan arah lurus depan dada. Urutan gerakan melempar bola secara mendatar pada permainan bola basket ditunjukkan oleh angka

Urutan gerakan melempar bola secara mendatar pada permainan bola basket ditunjukkan oleh angka

 - a. 1)–2)–3)–4)–5)–6)
 - b. 1)–3)–2)–6)–5)–4)

- c. 1)–5)–4)–6)–2)–3)
 - d. 1)–5)–4)–2)–3)–6)
6. Pukulan rendah termasuk gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Saat melakukan pukulan, pemain dapat mengombinasikan dengan gerak dasar lokomotor, yaitu
- a. Mengayunkan lengan ke depan
 - b. Menarik lengan ke belakang
 - c. Melangkah ke depan
 - d. Menekuk kedua kaki
7. Dalam permainan rounders, gerakan menangkap bola dilakukan dengan tiga cara, salah satunya menangkap bola mendatar. Posisi kedua tangan pada saat menangkap bola mendatar adalah
- a. Diluruskan ke atas
 - b. Diluruskan ke depan
 - c. Diletakkan di depan kaki
 - d. Disejajarkan dengan dada
8. Dewi dan teman-temannya bermain rounders. Dewi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu
- a. Melempar bola melambung dengan berjalan dan berlari ke depan
 - b. Melempar bola melambung dengan berdiri dan mengayun lengan
 - c. Memukul bola mendatar dengan melangkah dan berlari ke pos
 - d. Berjalan dan berlari dengan menangkap bola melambung
9. Siswa kelas VI melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas lompat jauh. Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang tepat dalam lompat jauh adalah
- a. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi tolakan dan melayang
 - b. Melangkah dan jalan cepat dengan kombinasi melompat dan melayang
 - c. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat dan mendarat

d. Melangkah dan jalan cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat

10. Sikap tepat kuda-kuda tengah ditunjuk kan oleh gambar



a.



b.



c.



d.

11. Lintasan lari halang rintang memiliki empat halangan di lintasan dengan jarak sejauh 40 meter. Jarak tiap-tiap halangan dalam lintasan lari halang rintang adalah
- 5 meter
 - 5,5 meter
 - 6 meter
 - 6,5 meter
12. Siswa kelas VI melakukan aktivitas *short run-up long jump*. Nilai *akhir short run-up long jump* diperoleh dari
- Waktu anggota regu yang terakhir melakukan gerakan
 - Hasil penjumlahan waktu seluruh anggota regu
 - Waktu anggota regu yang paling cepat melakukan gerakan
 - Hasil penjumlahan waktu tertinggi dan terendah anggota regu
13. Kangkang merupakan salah satu sikap dalam pencak silat. Kangkang merupakan sikap dasar untuk melakukan
- Sikap kuda-kuda
 - Bantingan
 - Serangan
 - Elakan
14. Ardi melakukan aktivitas sprint relay bersama teman-temannya. Dalam aktivitas ini, Ardi melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar
- Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat
 - Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melempar
 - Jalan maju dan mundur dengan kombinasi lompat rintangan
 - Jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek
15. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- 1) Berdiri tegak pada titik tengah penjuruan mata angin.

2) Melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan cara sedikit silang.

3) Telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan kaki kirinya

Langkah-langkah tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda silang

- a. Belakang
- b. Depan
- c. Samping
- d. Tengah

16. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar variasi pola gerak langkah lurus dan

- a. Berkelokn-kelokndengan kombinasi pukulan
- b. Huruf U dengan kombinasi pukulan
- c. Huruf U dengan kombinasi elakan tangan
- d. Berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan tangan

17. Bagian dari kebugaran jasmani yang menentukan kemampuan otot untuk berkontraksi dan menahan beban tubuh adalah

- a. kekuatan
- b. Kelentukan
- c. kecepatan
- d. kelincahan

18. Perhatikan gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani berikut!

- 1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Dorong kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari saling berkait.
- 3) Dorong kedua tangan lurus ke atas dengan jari-jari saling berkait.
- 4) Dorong kedua tangan lurus ke belakang dengan jari-jari saling berkait.

Urutan gerakan peregangan otot lengan yang tepat terdapat pada angka

- a. 1)–2)–3)–4)
- b. 1)–2)–4)–3)
- c. 1)–3)–2)–4)
- d. 1)–4)–3)–2)

19. Peregangan otot dan pelepasan sendi merupakan bagian dalam aktivitas kebugaran jasmani. Peregangan otot dan pelepasan sendi bermanfaat untuk melatih

- a. kelincahan dan kelenturan tubuh
- b. kelenturan dan kelentukan tubuh
- c. kekuatan dan kelentukan tubuh
- d. kekuatan dan kelincahan tubuh

20. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan seperti gambar berguna melatih otot

- a. Kaki
- b. Perut
- c. Lengan
- d. Punggung

B. Jawablah dengan benar!

1. Pada permainan sepak bola, pemain melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menendang bola. Pemain dapat menggunakan kaki bagian luar untuk menendang bola. Bagaimana cara menendang bola menggunakan kaki bagian luar?
2. Jelaskan tiga macam lemparan dalam permainan bola basket!
3. Jelaskan cara melakukan pukulan mendatar pada permainan kasti!
4. Jelaskan perbedaan antara rounders dan kasti!
5. Nadia melakukan variasi gerak dasar lari dengan kombinasi lempar pada lempar roket. Bagaimana cara melakukannya?
6. Perhatikan gambar berikut!



Jelaskan gambar berdasarkan jenis nomor perlombaan lari!

7. Tina dan Siti belajar pencak silat di halaman sekolah. Tina melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi pukulan. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut!
8. Apa fungsi dan kegunaan sikap kuda-kuda Jelaskan!
9. Jelaskan cara melakukan peregangan otot pinggang!
10. Apa manfaat pemanasan sebelum berolahraga?

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Ganda

1	B	11	D
2	B	12	B
3	A	13	A
4	C	14	D
5	D	15	B
6	C	16	D
7	B	17	A
8	B	18	C
9	C	19	B
10	C	20	B

B. Uraian

1. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulative dalam menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.

- a. Posisi awal, sikap berdiri tegak dan pandangan ke arah bola. Lakukan variasi gerak dasar berjalan (melangkah) dan berlari dengan kombinasi gerakan menendang bola dengan kaki bagian luar.
 - b. Saat menendang bola, kaki yang digunakan sebagai tumpuan (dapat kaki kiri atau kanan) berada di samping bola ± 25 cm. Posisi tangan bebas dan rileks. Lutut kaki sedikit ditekuk.
 - c. Lakukan gerakan menendang dengan kaki bagian luar. Kaki untuk menendang atau kaki tendang (dapat kaki kiri atau kaki kanan) ditarik ke belakang.
 - d. Ayunkan ke depan dengan posisi kaki bagian luar mengenai bagian tengah sisi bola.
2. Cara melempar bola dalam bola basket sebagai berikut.
 - a. Melempar bola dari depan dada dengan dua tangan (chest pass).
 - b. Melempar bola melalui atas kepala (over head pass).
 - c. Melempar bola dengan memantulkan bola ke lantai (bounce pass).
 - d. Melempar bola dengan satu tangan
3. Pukulan mendatar dalam permainan kasti dapat dilakukan dengan gerakan berikut.
 - a. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b. Pegang pemukul dengan tangan kanan. Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.
 - c. Tangan kiri meminta arah bola mendatar kepada pengumpan.
 - d. Lihatlah arah datangnya bola yang dilempar
 - e. Pukul bola sekuat-kuatnya dengan mengayunkan pemukul secara mendatar.
4. Secara teknik permainan rounders dan kasti memiliki kesamaan. Akan tetapi, kedua jenis permainan ini memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut terlihat dari bentuk lapangan dan waktu permainan. Lapangan rounders berbentuk segi lima beraturan, sedangkan kasti berbentuk segi empat. Aturan waktu permainan kasti menggunakan batasan waktu. Waktu dalam permainan rounders menggunakan inning atau babak untuk menentukan waktu permainan.
5. Posisi awal, berdiri tegak sambil membawahi turbo (roket). Lakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 5 meter sebagai awalan. Pada garis tumpuan, lakukan lemparan turbo sekuatkuatnya. Jarak garis tumpuan dengan area target sekira 30 meter. Lakukan lemparan turbo tepat pada area target selebar 5 meter.

6. Gambar pada soal menunjukkan variasi gerak dasar lari pelan dan cepat dengan kombinasi melompati rintangan (halang rintang). Lari halang rintang dilakukan dengan berlari dan melompat melintasi beberapa halangan dengan ketinggian tertentu. Lintasan lari halang rintang sepanjang 40 meter dengan empat halangan berjarak 6,5 meter. Lari halang rintang dilakukan secara beregu, tetapi setiap anggota berlari secara bergantian. Penilaian lari halang rintang diambil berdasarkan kecepatan dan ketepatan dalam me-lompat.
7. Cara melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan zig-zag dengan kombinasi pukulan sebagai berikut. Awalnya, berdiri dalam sikap pasang. Kedua lutut direndahkan ke samping dan pukulkan kedua lengan ke depan. Langkahkan kaki kanan ke samping dan lengan kanan menyikut ke samping. Langkahkan kaki kiri ke samping dan lengan kiri menyikut ke samping.
8. Setiap pesilat harus menguasai sikap kuda-kuda. Kondisi ini disebabkan sikap kuda-kuda merupakan sikap waspada dari seorang pesilat saat menghadapi lawan atau saat akan melakukan gerakan atau sebuah jurus. Sikap kuda-kuda yang baik dan benar akan menentukan bentuk serangan yang akan dilakukan atau cara bertahan yang baik dan kuat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai sikap kuda-kuda.
9. Peregangan otot pinggang dapat dilakukan dengan cara berikut.
 - a. Posisi awal berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
 - b. Kedua tangan lurus ke atas.
 - c. Liukkan badan ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Ulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.
 - d. Bungkukkan badan ke kiri dan kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.
 - e. Putarlah badan ke kiri dan kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.
10. Pemanasan bermanfaat untuk meregangkan otot dan melemaskan sendi. Peregangan otot dan pelepasan sendi bertujuan mengurangi risiko cedera saat berolahraga.