PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
C I T A M A N D I R I P E K U N C E N
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK **Kelas : VI**

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang (x) di bawah ini.

1. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, masing-masing berjumlah …
   A. 7 orang
   B. 9 orang
   C. 11 orang
   D. 15 orang
2. Lama permainan sepak bola adalah …
   A. 2 × 20 menit
   B. 2 × 25 menit
   C. 2 × 30 menit
   D. 2 × 45 menit
3. Teknik dasar menendang bola dalam sepak bola disebut …
   A. Dribbling
   B. Shooting
   C. Passing
   D. Heading
4. Tujuan utama permainan sepak bola adalah …
   A. Menguasai bola
   B. Menjaga gawang
   C. Mencetak gol
   D. Menggiring bola
5. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh …
   A. Michael Jordan
   B. James Naismith
   C. Pelé
   D. Cristiano Ronaldo
6. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim adalah …
   A. 4 orang
   B. 5 orang
   C. 6 orang
   D. 7 orang
7. Gerakan menggiring bola dalam bola basket disebut …
   A. Passing
   B. Shooting
   C. Dribbling
   D. Rebound
8. Teknik memasukkan bola ke ring dengan satu tangan dari dekat disebut …
   A. Jump shoot
   B. Lay up
   C. Chest pass
   D. Overhead pass
9. Permainan bola voli dimainkan oleh … pemain tiap tim
   A. 4 orang
   B. 5 orang
   C. 6 orang
   D. 7 orang
10. Pukulan awal untuk memulai permainan bola voli disebut …
    A. Smash
    B. Passing
    C. Block
    D. Servis
11. Permainan kasti termasuk dalam permainan …
    A. Bola besar
    B. Bola kecil
    C. Atletik
    D. Senam
12. Alat pemukul dalam permainan kasti disebut …
    A. Raket
    B. Tongkat
    C. Bet
    D. Stik
13. Tujuan utama permainan kasti adalah …
    A. Menjatuhkan lawan
    B. Menghindari bola
    C. Mengumpulkan nilai
    D. Menahan bola
14. Permainan rounders berasal dari negara …
    A. Indonesia
    B. Jepang
    C. Inggris
    D. Amerika
15. Bola yang digunakan dalam permainan kasti berukuran …
    A. Kecil dan keras
    B. Besar dan keras
    C. Kecil dan lunak
    D. Besar dan lunak

16. Lari jarak pendek disebut juga …
    A. Marathon
    B. Sprint
    C. Jogging
    D. Estafet
17. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah …
    A. Start berdiri
    B. Start melayang
    C. Start jongkok
    D. Start berjalan
18. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan …
    A. Melompat setinggi mungkin
    B. Melompat sejauh mungkin
    C. Melompat dengan cepat
    D. Melompat berulang
19. Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan …
    A. Dua kaki
    B. Kaki terkuat
    C. Kaki kiri
    D. Kaki kanan
20. Lempar lembing bertujuan untuk …
    A. Melempar setinggi mungkin
    B. Melempar sejauh mungkin
    C. Melempar tepat sasaran
    D. Melempar cepat

21. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa cepat lelah disebut …
    A. Kekuatan
    B. Kelincahan
    C. Kebugaran jasmani
    D. Kecepatan
22. Contoh latihan kekuatan otot lengan adalah …
    A. Lari cepat
    B. Push up
    C. Sit up
    D. Lompat tali
23. Sit up bertujuan untuk melatih otot …
    A. Kaki
    B. Punggung
    C. Lengan
    D. Perut
24. Latihan yang bertujuan melatih kelenturan adalah …
    A. Sprint
    B. Angkat beban
    C. Peregangan
    D. Push up
25. Latihan lari bolak-balik bermanfaat untuk melatih …
    A. Keseimbangan
    B. Kelincahan
    C. Kelenturan
    D. Daya tahan

26. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut …
    A. Senam lantai
    B. Senam artistik
    C. Senam irama
    D. Senam ketangkasan
27. Contoh gerakan senam lantai adalah …
    A. Lari
    B. Guling depan
    C. Melempar bola
    D. Menendang
28. Gerakan berguling ke depan disebut …
    A. Guling belakang
    B. Kayang
    C. Sikap lilin
    D. Guling depan
29. Sikap tubuh berdiri dengan bertumpu pada kedua tangan disebut …
    A. Kayang
    B. Sikap lilin
    C. Handstand
    D. Headstand
30. Tujuan melakukan pemanasan sebelum olahraga adalah …
    A. Cepat lelah
    B. Menghindari cedera
    C. Menambah berat badan
    D. Mengurangi keringat

31. Makanan yang berguna sebagai sumber tenaga adalah …
    A. Protein
    B. Vitamin
    C. Karbohidrat
    D. Mineral
32. Contoh makanan sumber protein adalah …
    A. Nasi
    B. Jagung
    C. Ikan
    D. Gula
33. Kebiasaan hidup bersih dan sehat disebut …
    A. Pola hidup boros
    B. Pola hidup sehat
    C. Pola hidup bebas
    D. Pola hidup santai
34. Contoh perilaku hidup sehat di sekolah adalah …
    A. Jajan sembarangan
    B. Membuang sampah sembarangan
    C. Mencuci tangan sebelum makan
    D. Tidak berolahraga
35. Manfaat berolahraga secara teratur adalah …
    A. Mudah sakit
    B. Cepat lelah
    C. Tubuh menjadi sehat
    D. Mengantuk
36. Penyakit yang menyerang sistem pernapasan adalah …
    A. Diare
    B. Influenza
    C. Maag
    D. Demam berdarah

37. Air putih sangat dibutuhkan tubuh karena berfungsi untuk …
    A. Menambah rasa lapar
    B. Mengganti cairan tubuh
    C. Menambah berat badan
    D. Mengurangi aktivitas
38. Istirahat yang cukup bagi siswa adalah … jam sehari
    A. 5–6 jam
    B. 6–7 jam
    C. 7–8 jam
    D. 8–9 jam
39. Merokok dapat membahayakan kesehatan karena …
    A. Menyehatkan paru-paru
    B. Mengandung vitamin
    C. Mengandung zat berbahaya
    D. Menambah stamina
40. Contoh olahraga yang baik untuk melatih daya tahan adalah …
    A. Angkat beban
    B. Lari jarak jauh
    C. Lompat tinggi
    D. Push up
41. Menjaga kebersihan lingkungan sekolah dapat dilakukan dengan …
    A. Mencoret meja
    B. Membuang sampah sembarangan
    C. Kerja bakti
    D. Merusak taman
42. Alat pelindung diri saat bermain sepak bola adalah …
    A. Helm
    B. Pelindung tulang kering
    C. Sarung tangan
    D. Kacamata
43. Denyut nadi digunakan untuk mengetahui …
    A. Tinggi badan
    B. Berat badan
    C. Detak jantung
    D. Kekuatan otot
44. Pemanasan sebaiknya dilakukan selama …
    A. 1–2 menit
    B. 3–5 menit
    C. 10–15 menit
    D. 30 menit
45. Pendinginan setelah olahraga bertujuan untuk …
    A. Meningkatkan cedera
    B. Menghentikan pernapasan
    C. Mengembalikan kondisi tubuh
    D. Membuat tubuh lemas

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

1.Jelaskan tujuan melakukan pemanasan sebelum berolahraga!
2.Sebutkan 3 teknik dasar dalam permainan sepak bola!
3.Apa perbedaan lari jarak pendek dan lari jarak jauh?
4.Sebutkan 3 contoh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah!
5.Mengapa pendinginan perlu dilakukan setelah berolahraga?