

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas 6



Oleh :

Arifur Rohman, S.Pd

219014495014

KEBUGARAN JASMANI

MI. SALAFIYAH SEMPU
Kabupaten Banyuwangi

NAMA :

KELAS :

EVALUASI TES SUMATIF

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut . .

..

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

2. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor

- a. daya tahan tubuh
- b. tingkat kesehatan tubuh
- c. derajat kebugaran jasmani
- d. kemampuan otot berkontraksi

3. Yoga melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur

- a. kekuatan
- b. kelenturan
- c. denyut nadi
- d. daya tahan

4. Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot

- a. lengan
- b. perut
- c. dada
- d. punggung

5. Yuni dan Rita melakukan lari berkelok - kelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan latihan untuk meningkatkan

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

6. Amatilah gambar berikut!



Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot

- a. dada
 - b. paha
 - c. perut
 - d. punggung
7. Beni melakukan olahraga lompat tali (skipping). Aktivitas ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan
- a. kekuatan
 - b. kecepatan
 - c. ketangkasan
 - d. keseimbangan
8. Sebelum berolahraga, Sinta melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Sinta untuk melatih
- a. kekuatan
 - b. kelenturan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
9. Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu
- a. push up
 - b. back up
 - c. skipping
 - d. sit up
10. Akbar melakukan latihan berbaring dengan sikap kangkang. Latihan yang dilakukan Akbar untuk mengukur kelenturan
- a. bahu
 - b. pinggang
 - c. punggung
 - d. sendi

B. TARIKLAH JENIS GERAKAN KE BAWAH BENTUK GERAK DASAR YANG SESUAI !

UNSUR – UNSUR KEBUGARAN JASMANI

KERUTUNAN

KEKUATAN

JENIS KELAMIN

AKTIVITAS FISIK

KECEPATAN

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KEBUGARAN JASMANI**

POLA ISTIRAHAT

KELENTURAN

USIA / UMUR

KELINCAHAN

KESEIMBANGAN