

SOAL UJIAN PENJAS KELAS 6 SEMESTER 1

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dewi dan teman-temannya melakukan lari *sprint relay*. Dalam aktivitas ini, variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan, yaitu
 - A. jalan maju dan mundur dengan lari
 - B. jalan maju dan mundur dengan lompat
 - C. jalan maju dan mundur dengan lempar
 - D. jalan cepat dan lari dengan lompat,
2. Siswa kelas VI berlari melompati palang. Aktivitas ini dilakukan dengan variasi dan kombinasi gerak dasar
 - A. jalan, lari, lompat, dan melayang
 - B. jalan, lari, lompat, dan mendarat
 - C. jalan, lari, tolak, dan melayang
 - D. jalan, lari, tolak, dan lompat
3. Dewi melakukan permainan lompat kijing bersama teman. Dalam permainan ini, terdapat variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lempar
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar
4. Perhatikan gambar berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan seorang anak berlatih variasi gerak dasar lari dan lompat melewati rintangan. Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang tepat adalah
- A. jalan di tempat dan jalan pelan, melompat, dan melayang
 - B. jalan pelan dan jalan cepat, melompat, dan mendarat
 - C. jalan cepat dan lari cepat, dan menolak
 - D. jalan cepat dan lari cepat, dan mendarat
5. Saat melakukan lari melewati palang, gerak dasar yang harus diperhatikan adalah
 - A. lari dan lompat
 - B. lari dan loncat
 - C. jalan dan ayunan
 - D. lompat dan pendaratan

6. 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
7. 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
8. 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
9. Beni melakukan lompat jauh di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Beni adalah
- A. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi menolak dan melompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak dan mendarat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi mengayun dan melempar
10. Andik melakukan aktivitas lempar roket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Andik adalah
- A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - B. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar
 - C. jalan di tempat dan jalan cepat dengan kombinasi
 - D. lari di tempat dan lari cepat dengan kombinasi menolak
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