

SOAL LATIHAN PJOK KELAS 6 TAHUN 2020-2021

Nama :

Kelas :

1. Gerak dasar dibagi 3, yaitu....
 - a. Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif
 - b. Lokomotor, Non Lokomotor, dan Lokomotif
 - c. Lari , Lompat, dan lempar
2. Gerakan yang berpindah tempat disebut gerak
 - a. Gerak manipulatif
 - b. Gerak non lokomotor
 - c. Gerak lokomotor
3. Sebelum olahraga kita melakukan
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Permainan
4. Gerak menyundul bola dilakukan pada permainan
 - a. Bola Basket
 - b. Bola Tangan
 - c. Sepak Bola
5. Gerakan yang dilakukan saat menyundul bola sepak bola adalah ...
 - a. Mengayunkan tangan
 - b. Melentingkan tubuh
 - c. Berjalan santai
6. Perkenaan kaki ketika melakukan tendangan melambung adalah
 - a. Tepat di bawah bola
 - b. Tepat di atas bola
 - c. Tengah bola sedikit ke kanan
7. Yang merupakan teknik dasar bermain kasti
 - a. Berlari, menendang, menyundul, melempar
 - b. Berlari, melompat, menendang, memukul
 - c. Berlari, melempar, menangkap, memukul
8. Bentuk lapangan ronders adalah
 - a. Segitiga
 - b. Segi empat
 - c. Segi lima

9.



Gambar disamping adalah teknik

- a. Melempar
- b. Menangkap
- c. Memukul

10. Teknik melakukan lompat jauh yang benar adalah

- a. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak dan melompat
- b. Jalan pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan melempar
- c. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan melempar

11. Teknik melakukan lempar turbo yang benar adalah

- a. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat
- b. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak
- c. Lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melempar

12. Teknik yang dibutuhkan saat melakukan permainan gobak sodor adalah

- a. Jalan, lompat dan lempar
- b. Lari, lompat dan lempar
- c. Jalan, Lari dan lompat

13. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar pencak silat

- a. Lari
- b. Pukulan
- c. Tendangan

14.



Gambar berikut adalah

- a. Tangkisan
- b. Pukulan
- c. Tendangan

15. Tendangan yang dilakukan dengan mengangkat kaki lurus kedepan disebut tendangan

- a. "T"
- b. Depan
- c. Sabit

16.



Gambar berikut gerakan

- a. Sit up
- b. Push up
- c. Pull up

17. Lari mengelilingi lapangan dalam waktu tertentu salah satu bentuk latihan

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. kebiasaan

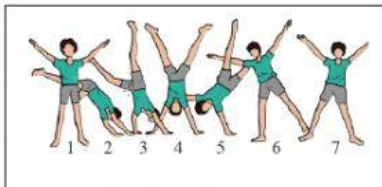
18. Roll depan, Roll belakang, Hand stand dan neck pring termasuk dalam

- a. Senam lantai
- b. Senam irama
- c. Senam SKJ

19. Supaya bisa melakukan gerakan senam lantai dengan baik dengan cara

- a. Niat
- b. Menonton video
- c. Latihan

20.



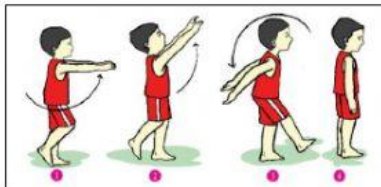
Gambar berikut adalah

- a. Hand Stand
- b. Head stand
- c. Meroda

21. Inti gerakan senam irama adalah

- a. Gerak langkah kaki
- b. Gerak ayunan
- c. Gerak langkah kaki dan ayunan lengan

22.



Gambar berikut adalah

- a. Mendorong ke depan ke belakang
- b. Mengayun dua lengan kedepan kebelakang
- c. Mengayun dua lengan kesamping badan

23. Kesehatan diri sendiri adalah tanggung jawab

- a. Diri sendiri
- b. Keluarga
- c. Pemerintah

24. Kebersihan alat reproduksi sangat penting karena

- a. Kesehatan tubuh sangat terjaga
- b. Tidak mudah ditumbuhi jamur
- c. Lembab dan rentan ditumbuhi jamur, kuman dan bakteri

25. Setiap bagian badan kita bersihkan saat mandi menggunakan

- a. Sikat
- b. Sabun mandi
- c. pasta gigi

26. Menembakkan bola ke ring basket disebut juga

- a. Dribling
- b. passing
- c. shooting

27. Mengoper bola dalam bola basket disebut
a. Dribling b. passing c. shooting
28. Pukulan melambung arahnya
a. Bawah b. atas c. samping
29. Teknik dalam bermain rounders ...
a. Lari, melempar, menangkap dan memukul
b. Lari, menendang, menyundul dan melempar
c. Menendang, memukul, menangkis dan mengelak
30. Permainan gobak sodor membutuhkan ketrampilan gerak
a. Memukul dan melempar
b. Lari dan menghindar
c. Melompat dan melempar
31. Saat melakukan kuda – kuda pencak silat berat badan berada di
a. Kaki b. tangan c. Pinggang
32. Merokok dapat merugikan
a. Diri sendiri b. Diri sendiri dan orang lain
33. Pola Gerak dominan pada Senam lantai yang membutuhkan koordinasi, konsentrasi, dan control tubuh adalah
a. Ayunan b. lompatan c. keseimbangan
34. Rangkaian gerak menolak, melayang dan mendarat dapat dilakukan di matras pada gerak
a. Senam lantai b. Senam Irama c. SKJ
35. Untuk membersihkan badan kita dari keringat kita harus
a. Mandi b. Gosok gigi c. cuci muka