

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 runders 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

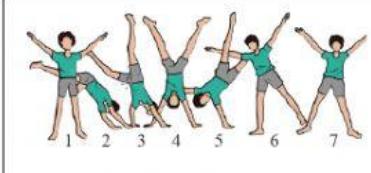
18. Roll depan, Roll belakang, Hand stand dan neck pring termasuk dalam

- 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.



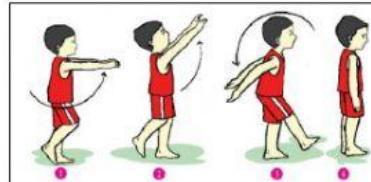
Gambar berikut adalah

- 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

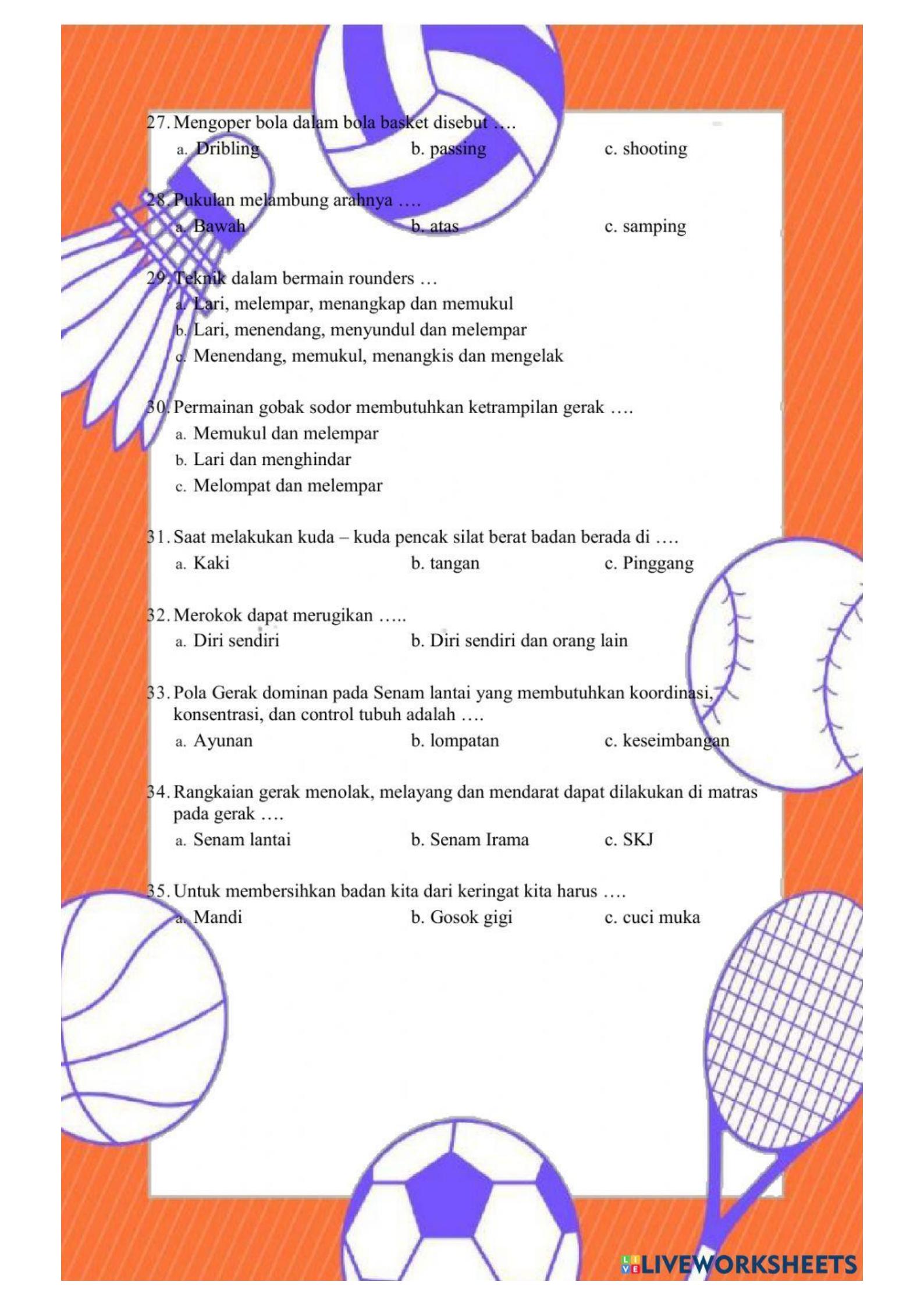
- a. Kesehatan tubuh sangat terjaga
- b. Tidak mudah ditumbuhki jamur
- c. Lembab dan rentan ditumbuhki jamur, kuman dan bakteri

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. Dribbling
- b. passing
- c. shooting

- 
27. Mengoper bola dalam bola basket disebut
- a. Dribbling
 - 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