



PEMERINTAH KABUPATEN SUBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SDN DUKUH I

Alamat : Dukuh Tengah - Desa Dukuh Kec. Ciasem – Subang Kode Pos : 41256

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas : 6 [enam]
Waktu : 90 menit
Hari, Tanggal :2022

PETUNJUK :

1. Baca do'a sebelum memulai dan tuliskan nama terlebih dahulu
2. Baca dahulu dan kerjakan soal – soal yang dianggap mudah
3. Laporkan kepada pengawas jika terdapat tulisan yang kurang jelas
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum di serahkan kepada pengawas

I. Pilihlah satu jawaban yang tepat, dengan memberi tanda silang (x) pada huruf a,b,c atau d !

KD.3.6

1. Senam yang terdiri atas gerakan tertentu yang dilakukan diatas matras adalah
a. senam Aerobik c. senam Lantai
b. SKJ d. senam pagi
2. Senam lantai merupakan salah satu nomor senam
a. anaerobik c. dinamik
b. aerobik d. artistik
3. Contoh lain senam artistik adalah
a. kuda-kuda pelana c. yoga
b. SKJ d. senam pagi
4. Berikut unsur unsur gerakan senam artistik, kecuali:
a. mengguling c. duduk
b. melompat d. meloncat
5. Tiga elemen gerakan yang digabung menjadi satu gerakan yang berkesinambungan sehingga nampak indah bagi yang melihatnya disebut
a. senam aerobik c. senam artistik
b. senam lantai tiga pola d. senam pagi
6. Gerak yang mendasari terbentuknya suatu ketrampilan dalam senam lantai, yaitu ...
a. gerak dasar c. keseimbangan
b. pola gerak dominanl d. kekuatan
7. Berikut macam pola gerak dominan, kecuali...
a. lari zig zag {belak belok}
b. static position {posisi-posisi statis}
c. rotations {putaran}
d. ayunan {swing}
8. Dibawah ini contoh gerak lokomotor adalah
a. duduk c. berjalan
b. berdiri satu kaki d. membungkuk

9. Dibawah ini contoh gerak non lokomotoradalah....
a. mengayun lengan c. berlari
b. melompat d. berjalan

10. Gerakan yang dilakukan secara memutar dan berada pada titik poros disebut
a. ayunan/swing c. static position
b. putaran d. springs

KD 4.6

11. Bertumpu pada pundak dan kedua kaki diangkat lurus keatas kedua tangan membantu menopang pantat disebut
a. guling ke depan c.guling belakang
b. meroda d. sikap lilin
12. Gerakan awal pada sikap lilinadalah
a. Tubuh telentang c. jongkok
b. Berdiri tegak d. setengah jongkok
13. Pada saat tumpuan dibutuhkan keseimbangan yang baik.Tumpuan sikap lilinterletak pada.....
a. pundak c. kedua tangan
b. kedua kaki d. kedua siku dan pundak
14. Cara pendaratan sikap lilin yang baik adalah ...
a. kedua kaki ditekuk.
b. turunkan kaki secara perlahan.
c. turunkan kedua kaki secara bersamaan
d. turunkan pinggul secara perlahan.
15. Gerakan untuk menentukan keberhasilan melewati rintanganadalah, kecuali....
a. kelincahan c. kecepatan
b. keseimbangan d. a dan c benar

16. Persamaan antara sikap lilin dengan kopstand adalah
- dilakukan untuk melatih kecepatan.
 - membutuhkan awalan lari
 - melatih keseimbangan
 - melatih kekuatan

17. Meloncati rintangan diawali dengan berlari sebagai awalan. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan awalan ?
- Menghadap kedepan
 - Membelakangi rintangan.
 - duduk
 - jongkok

18. Tolakan dilakukan dengan salah satu kaki. Kaki manakah yang digunakan untuk menolak agar menghasilkan tolakan yang optimal ?
- kanan
 - kiri
 - kedua kaki.
 - kaki terkuat

19. Dalam gerak melewati rintangan setelah tubuh melayang harus siap mendarat. Mendarat dilakukan dengan cara
- meluruskan kedua kaki
 - kaki kiri kemudian disusul kaki kanan
 - menggunakan kedua kaki bersamaan
 - satu kaki terkuat

20. Menekuk lutut dalam pendaratan, dilakukan dengan tujuan
- menghasilkan keseimbangan
 - menghasilkan lompatan yang jauh
 - menyebarkan otot tubuh.
 - menjaga kekuatan otot

KD 3.7

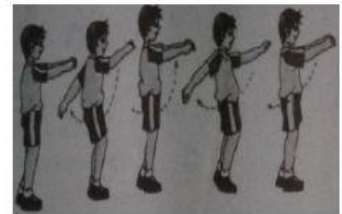
21. Senam yang menggabungkan gerakan dengan irama disebut senam
- senam ketangkasan
 - senam irama
 - senam indah
 - senam massal
22. Fungsinya musik dalam senam irama adalah
- untuk pelengkap
 - menciptakan gerakan yang indah
 - mendapatkan kelincihan
 - membuat semangat
23. Yang membedakan senam irama dengan senam yang lain adalah
- pakaian
 - tujuannya
 - gerakan
 - irama musik

24. Gambar disamping adalah gerakan ayunan lengan

- Satu lengan
- Satu lengan kedepan silang muka
- dua lengan bergantian
- dua lengan depan belakang



25. Gambar disamping adalah gerakan ayunan lengan
- Satu lengan
 - Satu lengan kedepan silang muka
 - dua lengan bergantian
 - dua lengan depan belakang



26. Berikut adalah jenis-jenis ayunan pada gerak dasar ayunan lengan, kecuali :
- satu lengan kedepan
 - dua lengan kesamping
 - satu lengan berputar
 - dua lengan keatas

KD.4.7

27. Gerakan senam irama diiringi irama musik yang dilakuknn secara
- Serempak
 - berirama
 - bersama
 - individu
28. Pada hit.1 langkahkan kaki kiri kedepan hit.2 langkahkan kaki kanan kedepan telapak kaki kiridan langkahkan lagi kaki kiri rapat dengan kaki kanan. Gerakan ini merupakan bentuk langkah
- biasa
 - depan
 - pantul.
 - rapat
29. Pada variasi dan kombinasi langkah pantul dan ayun lengan memutar kedepan, pada hitungan ke-3 posisi kaki kiri ke....
- depan
 - samping
 - belakang
 - tempat semula
30. Langkahkan kaki kanan didepan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri didepan kaki kanan dan kedua lengan disamping badan. Gerakan ini merupakan bentuk langkah
- rapat
 - depan
 - biasa
 - pantul
31. Pada langkah biasa dalam gerakan senam ritmik, digunakan irama
- $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{3}$ atau $\frac{3}{4}$
 - $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$
 - $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ atau $\frac{3}{4}$
 - $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$ atau $\frac{3}{4}$
32. Pada senam irama, gerakan ayunan tangan harus diikuti gerakan kaki pada
- tungkai yang kaku
 - kedua lutut mengeper
 - kedua lutut tetap lurus
 - kedua kaki rapat
33. Variasi dan kombinasi langkah silang dan ayunan lengan lurus kesamping. Sikap awal gerakan ini adalah
- berdiri tegak kedua lengan disamping badan.
 - berdiri tegak kedua lengan kedepan badan.
 - berdiri tegak kedua lengan direntangkan.
 - berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan

34. Langkahkan kaki kiri menyilang kesamping kanan melewati kaki kanan dan langkahkan kaki kanan bersamaan dengan gerak lengan mengayun lurus kesamping. Gerakan ini pada hitungan

- a. 1 - 4
- b. 3 - 4
- c. 5 - 8
- d. 1 - 2

35. Langkahkan kaki kanan menyilang kesamping kiri melewati kaki kiri dan langkahkan kaki kiri bersamaan dengan gerak lengan mengayun lurus kesamping. Gerakan ini pada hitungan

- a. 1 - 4
- b. 3 - 4
- c. 5 - 8
- d. 1 - 2

II. Isilah titik – titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat !

KD 3.6

36. Penghentian yang terkontrol dan tubuh yang melayang turun dinamakan

37. Anggota tubuh yang pertama yang menyentuh matras pada gerakan berguling ke depan adalah

38. Gerakan melentingkan badan ke atas depan dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan disebut....

KD. 4.6

39. Posisi jongkok menghadap matras, kaki ditekuk, lutut menempel di dada dan kepala ditundukan hingga dagu menempel di dada, merupakan gerakan

40. Bagian tubuh yang pertama mendarat pada matras saat melakukan rool ke belakang adalah

KD 3.7

41. Aktivitas senam sebaiknya diawali dengan supaya kondisi tubuh siap menerima gerakan inti.

42. Pada ayunan kedua lengan keatas. Gerakan meluruskan kedua lengan keatas dengan disertai kedua lutut mengeper, dan pandangan keujung kaki, adalah pada hitungan

43. Kaki mengeper pada sendilutut, gerakan dilakukan dengan rileks, gerakan dilakukan dengan irama. Faktor-faktor tersebut terdapat pada jenis langkah....

KD 4.7

44. Bentuk kombinasi gerak mengayun lengan kesamping didepan badan adalah

45. Posisi kaki sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan adalah

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !

KD 3.6

46. Sebutkan 3 manfaat senam lantai menggunakan tiga pola dominan terhadap sikap !Rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, bergantung, mengayun dan mendarat dapat kita temukan dalam gerak menggantung pada palang sejajar. Gerakan ini membutuhkan kekuatan tangan untuk

KD 4.6

47. Jelaskan urutan rangkaian gerakan guling kedepan !

KD 4.7

48. Sebutkan fakto-faktor pada gerakan langkah biasa / looppas !

49. Jelaskan alasan gerakan senam membutuhkan variasi dan kombinasi ?

50. Jelaskan sikap akhir pada gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran 2 lengan !