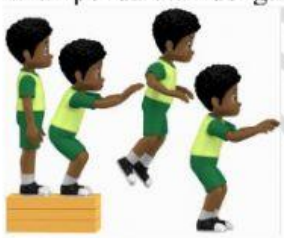
SOAL UTS PJOK KELAS 6 SEMESTER 2 DAN KUNCI JAWABAN

1. Senam yang semua keterampilan geraknya dilakukan di lantai adalah ….
   a. senam lantai
   b. senam irama
   c. senam artistik
   d. senam SKJ

2. Saat melakukan gerakan guling lenting, kita mendarat menggunakan ....
   a. pundak diikuti punggung
   b. kedua tangan diikuti pundak
   c. kepala diikuti punggung
   d. kedua tangan diikuti punggung

3. Gerak pada senam lantai yang menyebabkan tubuh berpindah tempat adalah gerak ....
   a. psikomotor
   b. lokomotor
   c. *rotation*
   d. *swing*

4. Berikut yang *bukan* termasuk jenis gerakan putaran pada senam lantai adalah ....
   a. putaran longitudinal
   b. putaran transversal
   c. poros medial
   d. putaran bertumpu

5. Gerakan pendaratan dengan kaki ditunjukkan oleh gambar ....
   a. 
   b.
   c.

LIVEWORKSHEETS

d.

6. Setelah melakukan pendaratan pada gerakan menggantung dan mengayun di palang, kita meluruskan kaki dengan posisi tangan ....
   a. lurus di samping badan
   b. lurus ke atas
   c. lurus ke depan
   d. ditekuk di pinggang

Soal Dan Kunci Jawaban Penjaskes Sd Kelas 6 2018 Semester 2

7. Setelah melakukan gerakan mengayun di palang, kita mendarat dengan melepaskan kedua tangan dari palang. Posisi kedua tangan saat melakukan pendaratan adalah ....
   a. lurus di samping badan
   b. sedikit ditekuk
   c. lurus ke depan sejajar bahu
   d. lurus ke atas

8. Saat melakukan gerakan guling ke depan pada guling lenting, posisi kaki saat berguling adalah ....
   a. ditekuk
   b. menyamping
   c. diangkat
   d. tetap lurus

9. Di bawah ini yang merupakan variasi gerak berirama adalah ....
   a. gerak mengayun
   b. gerak meliuk
   c. gerak langkah
   d. gerak memutar

10. Perhatikan gerak dasar berirama berikut!

Melangkahkan kaki kiri dan kanan ke depan secara bergantian.

Melangkahkan kaki kiri ke depan diiringi gerak mengangkat lengan ditekuk di depan

LIVEWORKSHEETS

dada.

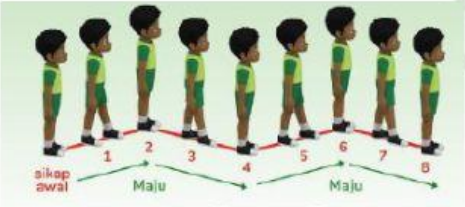
Melangkahkan kaki kanan sembari melakukan gerakan menurunkan lengan lurus ke bawah.

Gerakan-gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak ....
a. langkah maju dan lengan memompa
b. langkah ke samping dan lengan memutar ke samping
c. langkah ke samping dan lengan mengayun ke depan
d. langkah zig-zag maju dan lengan mengayun ke samping

11. Perhatikan gambar berikut!

Gerak dasar berirama yang dilakukan sesuai gambar tersebut adalah ....
a. kombinasi gerak langkah ke samping dan lengan mengayun ke depan
b. kombinasi gerak langkah ke samping dan lengan memutar ke samping
c. kombinasi gerak langkah maju dan lengan memompa
d. kombinasi gerak langkah zig-zag maju dan lengan mengayun ke samping

12. Perhatikan gambar berikut!



Gerak langkah berirama yang ditunjukkan gambar tersebut adalah ....
a. gerak langkah zig-zag mundur
b. gerak langkah zig-zag maju
c. gerak langkah pantul
d. gerak langkah maju

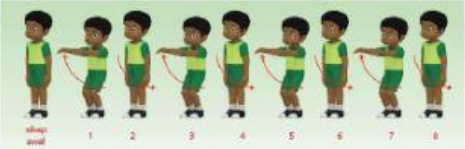
13. Berikut yang *bukan* merupakan variasi gerak langkah berirama adalah ....
a. gerak langkah maju
b. gerak langkah pantul
c. gerak langkah zig-zag mundur
d. gerak meluruskan lengan ke samping kiri

14. Berikut yang *bukan* merupakan latihan kombinasi gerak dasar berirama yang dilakukan secara kelompok adalah ....
a. kombinasi gerak langkah pantul dan lengan memutar ke depan belakang dengan gerak

LIVEWORKSHEETS

langkah ke samping dan lengan memutar ke depan belakang
b. kombinasi gerak langkah ke samping dan lengan memutar ke depan belakang dengan gerak langkah pantul dan lengan mengayun ke depan
c. kombinasi gerak langkah maju dan lengan mengayun ke depan dengan gerak langkah ke samping dan lengan mengayun ke samping
d. kombinasi gerak langkah zig-zag maju dan lengan mengayun ke samping

15. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan senam berirama yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah ....
a. gerak lengan mengayun ke samping
b. gerak lengan mengayun ke depan
c. gerak lengan memutar ke depan belakang
d. gerak lengan memutar ke samping

Soal Dan Kunci Jawaban Penjaskes Sd Kelas 6 2018/2019

1. Gerakan berguling ke depan diawali dengan sikap ... di matras.

2. Gerak menggantung dan mengayun di palang pada senam lantai diawali dengan sikap ....

3. Melayang merupakan salah satu gerakan dominan dalam senam lantai. Lama waktu melayang ditentukan oleh ....

4. Ketinggian gerakan melayang pada senam lantai dipengaruhi oleh ... dan ....

5. Pada gerakan menggantung dan mengayun, saat tubuh menggantung di palang posisi kedua kaki ... dan ....

6. Salah satu variasi gerak langkah berirama berpindah tempat yang dilakukan dengan cara melangkahkan kaki ke depan secara bergantian disebut gerak ....

7. Saat melakukan kombinasi gerak langkah maju dan lengan memompa, kita melangkahkan kaki kiri ke depan diiringi gerak ... sambil ditekuk di depan dada.

8. Kombinasi gerak langkah ke samping dan lengan memutar ke samping bisa dilakukan dengan melangkahkan kaki ke samping kanan dan kiri secara bergantian sembari memutar

LIVEWORKSHEETS

kedua lengan ke samping kanan dan kiri mengikuti gerak ....

9. Rangkaian aktivitas gerak yang dilakukan dengan mengikuti iringan musik atau ketukan tertentu adalah ....

10. Aktivitas senam irama dapat kita lakukan dengan dasar gerak ....

Soal Dan Kunci Jawaban Penjaskes Sd Kelas 6 2017

1. Jelaskan yang dimaksud gerak putaran (*rotation*) pada senam lantai!

2. Sebutkan bentuk-bentuk gerak dominan dalam senam lantai!

3. Jelaskan cara melakukan kombinasi gerak langkah maju dan lengan memompa pada gerak dasar berirama!

4. Sebutkan latihan kombinasi gerak dasar berirama yang dilakukan secara kelompok!

5. Sebutkan variasi gerak lengan berirama!

www.nurulhidayah.net

LIVEWORKSHEETS