



## PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR

### DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SP SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Desa Wawondula, Kec. Towuti, Kab. Luwu Timur 92982

Email :sdneg 264 wawondula @gmail.com

---

### UJIAN SEMESTER

Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama :  
Kelas / Semester : VI / II  
Mata Pelajaran : PJOK  
Waktu : 90 Menit

**Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !**

1. Istilah physical fitness sama artinya dengan....
  - a. Olahraga kebugaran
  - b. Pendidikan jasmani
  - c. Kebugaran jasmani
  - d. Kesehatan jasmani
2. Kondisi tubuh mulai Lelah dalam melakukan berbagai kegiatan, meskipun sudah istirahat secukupnya di sebut....
  - a. Tidak bugar dan tidak fit
  - b. Gejala penyakit kanker
  - c. Kebugaran
  - d. Kelelahan
3. Setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani hendaknya melakukan.....
  - a. Pendinginan
  - b. Pemanasan
  - c. Penghangatan
  - d. Pemantapan
4. Yang harus di hindari jika ingin melakukan Latihan kebugaran jasmani sebagai berikut, kecuali.....

- a. Banyak minum
  - b. Makan makanan berprotein
  - c. Banyak makan nasi
  - d. Begadang
5. Untuk mengukur kemampuan lari sprint seseorang dapat menggunakan....
- a. Meteran
  - b. Tongkat yardstick
  - c. Jam dinding
  - d. Stopwatch
6. Perlengkapan yang digunakan untuk aktivitas pull-up adalah....
- a. Tongkat yardstick
  - b. Matras
  - c. Peti lompat
  - d. Palang Tunggal
7. Sikap badan yang benar saat melakukan guling depan adalah posisi...
- a. Diluruskan
  - b. Dibulatkan
  - c. Direbahkan
  - d. Ditekuk
8. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling kedepan berada pada posisi
- a. Didepan yang melakukan berguling
  - b. Dibelakang yang melakukan berguling
  - c. Disamping yang melakukan berguling
  - d. Di luar matras
9. Sikap awal saat melakukan guling depan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu....
- a. Sikap jongkok dan berdiri
  - b. Sikap jongkok dan berbaring
  - c. Sikap berdiri dan terlentang
  - d. Sikap terlentang dan berbaring
10. Setelah tangan bertumpu pada matras, selanjutnya anggota badan yang menyentuh matras pada Gerakan guling depan adalah....
- a. Dahi
  - b. Tengkupek
  - c. Kepala

- d. Punggung
- 11. Sikap akhir dalam Gerakan guling belakang adalah
  - a. Telentang
  - b. Jongkok
  - c. Telungkup
  - d. Berdiri
- 12. Jarak antara tangan dan ujung kaki saat melakukan guling depan adalah....
  - a. Kira kira 30 cm
  - b. Kira kira 40 cm
  - c. Jira kira 50 cm
  - d. Kira ira 60 cm
- 13. Sikap permulaan guling belakang antara lain posisi jongkok, kedua tangan didepan, dan posisi kaki....
  - a. Sedikit dirapatkan
  - b. Sedikit dibuka
  - c. Dirapatkan sampai kaki Bersatu
  - d. Dibuka lebar-lebar
- 14. Posisi badan yang benar saat melakukan guling kebelakang adalah....
  - a. Membelakangi matras
  - b. Di samping matras
  - c. Dirapatkan sampai kaki Bersatu
  - d. Di samping maatras
- 15. Memberikan bantuan pada teman yang akan melakukan guling kebelakang adalah.....
  - a. Melipat tangannya
  - b. Mendorong panggulnya
  - c. Memegang pinggangnya
  - d. Mengangkat tengkuknya
- 16. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam guling adalah....
  - a. Panggul, tangan, punggung, kaki
  - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
  - c. Tangan, punggung, pinggul, kaki
  - d. Tangan, bahu, kaki
- 17. Senam irama dengan bendera kecil, memerlukan bendera sebanyak....
  - a. Satu buah

- b. 2 buah
  - c. 3 buah
  - d. 4 buah
18. Sikap permulaan untuk senam bendera kecil adalah....
- a. Bersikap siap badan tegak
  - b. Kedua tangan diangkat keatas
  - c. Tangan kanan ditekuk di depan dada
  - d. Kaki kiri diangkat
19. Saat mengayun simpai tangan harus....
- a. Bengkok
  - b. Ditekuk
  - c. Lurus
  - d. Dilipat
20. Sikap awal jalan berputar adalah....
- a. Berdiri
  - b. Berbaring
  - c. Duduk
  - d. Jongkok
21. Waktu berjalan, kedua tangan harus....
- a. Diangkat
  - b. Diayun
  - c. Diputar
  - d. Ditarik
22. Dalam senam irama, Gerakan seperti orang....
- a. Menyanyi
  - b. Menangis
  - c. Melompat
  - d. Menari
23. Sikap permulaan untuk Gerakan berjalan berputar adalah....
- a. Kaki kanan dilangkahkan ke kanan
  - b. Kedua tangan di putar keatas
  - c. Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua tangan lurus di samping badan
  - d. Kaki kiri melangkah ke depan
24. Ketika berjalan maju mundur, pandangan kearah....

- a. Atas
  - b. Bawah
  - c. Depan
  - d. Samping
25. Saat melangkah, Gerakan tangan di sesuaikan dengan Gerakan....
- a. Kaki
  - b. Bahu
  - c. Kepala
  - d. Mata
26. Senam irama memerlukan gerakan yang....
- a. Sulit
  - b. Rumit
  - c. Keras
  - d. Indah
27. Yang tidak termasuk gaya dalam olahraga renang adalah....
- a. Gaya dada
  - b. Gaya meluncur
  - c. Gaya punggung
  - d. Gaya kupu-kupu
28. Gerakan kaki pada renang gaya dada adalah....
- a. Gerakan pangkal paha
  - b. Gerakan tungkai kaki
  - c. Gerakan kaki menyeluruh
  - d. Gerakan telapak kaki
29. Sikap awal dalam Latihan meluncur adalah....
- a. Berdiri menghadap kolam
  - b. Berdiri membelakangi kolam
  - c. Duduk di pinggir kolam
  - d. Melompat kedalam kolam
30. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan melalui...
- a. Mulut
  - b. Hidung
  - c. Mulut dan hidung
  - d. Tenggorokan

