



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. Tengkuk
 - 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 tengukunya
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 ditekuuk 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 grakan 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. Grakan 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 membelaangi 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

