

## **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK DIGITAL (LKPD)**

### **MAPEL PJOK KELAS 6**

#### **KD 3.6 SENAM LANTAI**

1. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki .....
  - a. Dirapatkan lutut lurus
  - b. Diarapatkan lutut ditekuk
  - c. Dibuka ke samping lutut lurus
  - d. Dibuka ke samping lutut ditekuk
2. Pada sikap kayang, bagian tubuh yang menjadi pusat tumpuan adalah .....
  - a. Perut
  - b. Pundak
  - c. Dahi
  - d. Kedua kaki dan tangan
3. Pada saat melakukan guling depan, kadang badan jatuh ke samping. Kondisi tersebut terjadi karena ....
  - a. posisi tangan yang bertumpu tidak tepat
  - b. tumpuan salah satu tangan kurang kuat
  - c. kedua tangan tidak ikut menolak
  - d. bahu tidak diletakkan di matras
4. Posisi tangan saat sikap awal guling ke belakang dengan awalan jongkok adalah ....
  - a. menghadap ke atas
  - b. memegang lutut
  - c. di samping telinga
  - d. rapat di dada
5. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada...
  - a. Di depan yang melakukan berguling
  - b. Di belakang yang melakukan berguling
  - c. Di samping yang melakukan berguling
  - d. Di sebelah kanan matras

### KD 3.7 SENAM IRAMA

6. Rini melangkahkan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahkan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak ....
  - a. langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan lengan
  - b. langkah ke depan dan ke belakang dengan ayunan lengan
  - c. langkah ke samping dan menekuk dengan ayunan lengan
  - d. mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan
7. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan ....
  - a. kaki kanan ke depan
  - b. kaki terbuka sebahu
  - c. berdiri anjur kiri
  - d. berdiri tegak
8. Maya melakukan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Maya berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di ....
  - a. pinggang
  - b. depan dada
  - c. samping badan
  - d. atas kepala
9. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ....
  - a. Melemaskan otot dan sendi
  - b. Menguatkan tulang
  - c. Keseimbangan gerakan
  - d. Meningkatkan percaya diri
10. Berpindahnya salah satu kaki ke belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerak dasar ....
  - a. Langkah
  - b. Loncat
  - c. Ayunan
  - d. Sikap badan

### **KD 3.8 RENANG GAYA PUNGGUNG**

11. Posisi tubuh ketika renang gaya punggung adalah ....
  - a. miring kanan rata air
  - b. miring kiri rata air
  - c. telungkup rata air
  - d. telentang rata air
  
12. Gerakan yang tepat saat hendak melakukan gerakan meluncur dalam renang gaya punggung adalah ....
  - a. menempelkan dagu ke dada
  - b. memijakkan kedua kaki pada dinding kolam
  - c. menggerakan kedua tungkai seperti menendang air secara bergantian
  - d. memutarkan lengan secara bergantian ke atas
  
13. Gerakan kedua lengan dalam renang gaya punggung adalah seperti ....
  - a. gerakan baling-baling
  - b. kepakan kupu-kupu
  - c. membentuk huruf S
  - d. gerakan kaki katak
  
14. gerakan mengambil nafas dalam gaya punggung dilakukan dengan ....
  - a. menggelengkan kepala ke kiri lalu menghirup udara melalui mulut
  - b. menggelengkan kepala ke kanan lalu menghirup udara melalui mulut
  - c. menegadahkan kepala ke atas lalu menghirup udara melalui mulut
  - d. mengangkat kepala ke atas permukaan air lalu menghirup udara melalui hidung
  
15. Berikut ini yang termasuk tindakan menjaga keselamatan diri saat berada di sekitar kolam renang adalah ....
  - a. berlari-lari di sekitar kolam renang
  - b. bergurau secara berlebihan di sekitar kolam renang
  - c. berenang di kolam renang dengan kedalaman air di luar kemampuan
  - d. berenang di kolam renang dengan kedalaman air sesuai kemampuan

### KD 3.9 KESEHATAN

16. Membersihkan alat reproduksi merupakan tanggung jawab ...
- setiap orang
  - orang tua
  - laki-laki
  - perempuan
17. Alat reproduksi perlu dibersihkan secara rutin. Membersihkan alat reproduksi secara berkala akan mencegah tumbuhnya ....
- jamur dan bakteri
  - rasa malu
  - kebersihan
  - kemandirian
18. Salah satu penyakit yang dapat menyerang alat reproduksi adalah ....
- kanker
  - diabetes
  - tuberkulosis
  - menstruasi
19. Supaya alat reproduksi tidak terserang penyakit, maka sebaiknya ....
- selalu memakai pakaian dalam yang baru
  - memberi wewangian pada pakaian dalam setiap hari
  - setiap jam mengganti pakaian dalam
  - menjaga kebersihan pakaian dalam
20. Perhatikan kegiatan-kegiatan berikut!
- mencuci tangan setiap hendak buang air kecil
  - mengganti pakaian dalam dua hari sekali
  - mengenakan pakaian dalam yang menyerap keringat
  - menggunakan handuk orang lain
- Cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang tepat ditunjukan oleh nomor ....
- 1 dan 2
  - 1 dan 3
  - 2 dan 3
  - 3 dan 4