

SOAL UJIAN SEMESTER GENAP KELAS 6

SDN 188/IX TANJUNG BARU

TAHUN AJARAN 2020/2021

PELAJARAN 6

A. Jawaban yang benar!

1. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki
 - A. dirapatkan dengan lutut lurus
 - B. rapatkan dengan lutut ditekuk
 - C. dibuka ke samping dengan lutut lurus
 - D. dibuka ke samping dengan lutut ditekuk

2. Perhatikan gambar di samping!
Pernyataan yang tepat sesuai dengan gambar adalah
 - A. kedua kaki jinjit dan tangan diluruskan ke depan
 - B. kedua lengan diluruskan ke atas
 - C. kedua kaki menapak pada matras
 - D. kedua kaki terbuka dan menapak pada matras



3. Perhatikan urutan gerakan senam lantai berikut!
 - 1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
 - 2) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
 - 3) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
 - 4) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.
 - 5) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah
 - A. 1)-2)-3)-4)-5)
 - B. 1)-2)-4)-3)-5)
 - C. 2)-3)-5)-4)-1)
 - D. 3)-1)-2)-5)-4)
4. 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
5. Posisi tangan saat sikap awal guling ke belakang dengan awalan jongkok adalah
 - A. menghadap ke atas
 - B. di samping telinga
 - C. memegang lutut
 - D. rapat di dada

6. Yadi bersiap melakukan sebuah gerakan. Dia jongkok menghadap matras. Posisi kaki ditekuk, lutut menempel di dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada. Ia menggulingkan badannya ke depan.

Ilustrasi tersebut menunjukkan Yadi melakukan gerakan

- A. kayang
B. guling lenting
C. guling ke depan
D. guling ke belakang
7. Pada saat melakukan gerak lecutan pada guling lenting, posisi kedua kaki yang tepat adalah
- A. dibuka lebar dan ditekuk
B. dirapatkan dan ditekuk
C. dibuka lebar dan lurus
D. dirapatkan dan lurus

8. Perhatikan gambar di samping!

Gambar tersebut menunjukkan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting pada posisi

- A. awal
B. siap
C. akhir
D. istirahat



9. Perhatikan keterangan berikut!

- 1) Pada saat kedua kaki dilecutkan, kedua lutut bengkok.
- 2) Bahu tidak diletakkan di matras saat tangan dibengkokkan.
- 3) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
- 4) Sikap tubuh kurang bulat.

Kesalahan saat melakukan guling ke belakang ditunjukkan oleh angka

- A. 1) dan 2)
B. 1) dan 3)
C. 2) dan 4)
D. 3) dan 4)
10. Pada saat perlombaan, pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai. Tujuan pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai adalah
- A. menampilkan gerakan yang indah
B. menambah gaya gerakan senam
C. mempersulit gerakan senam lantai
D. meningkatkan kekuatan otot pesenam

PELAJARAN 7

A. Pilihlah jawaban yang benar!

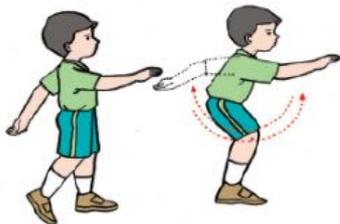
1. Rini melangkahkan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahkan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak
- A. langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan 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

2. 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
3. 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
4. Perhatikan gambar gerakan senam irama berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah ke. . . .
- A. depan secara berkelok-kelok dengan kombinasi ayunan lengan
 - B. depan dan ke belakang dengan kombinasi ayunan lengan
 - C. samping dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan
 - D. samping kiri dan kanan dengan kombinasi ayunan lengan
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 - 1) Posisi awal berdiri tegak.
 - 2) Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 - 3) Menarik kaki kanan dan merapatkan ke kaki kiri.
 - 4) Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 - 5) Menarik kaki kiri dan merapatkan ke kaki kanan.
 Urutan tepat untuk melakukan gerakan langkah ke samping kiri dan kanan, yaitu angka
 - A. 1)-2)-5)-4)-3)
 - B. 1)-3)-4)-5)-2)
 - C. 1)-4)-3)-2)-5)
 - D. 1)-5)-3)-4)-2)
 6. Gerakan mengayunkan lengan ke samping dengan menekuk di depan dada dengan kombinasi jalan harus rutin dilatih. Dilihat dari kesulitannya, gerakan ini memerlukan
 - A. kekuatan otot
 - B. kelenturan otot
 - C. kelincahan tubuh
 - D. keseimbangan tubuh

7. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan
- A. tangan di pinggang
 - B. tangan di depan dada
 - C. posisi kaki tertutup rapat
 - D. kaki terbuka selebar bahu
8. Yuni bersiap melakukan variasi dan kombinasi aktivitas senam terstruktur. Sebelum pemanasan, Yuni melakukan gerakan pemanasan, yaitu
- A. berjalan di tempat
 - B. berlari keliling lapangan
 - C. menarik tangan berpasangan
 - D. menahan dan mengangkat kaki
9. Wiwid akan melakukan gerakan mengayun dan menukik. Posisi awal berdiri tegak dan posisi kaki
- A. menekuk dan jongkok
 - B. menekuk dan menyun
 - C. dibuka selebar bahu
 - D. tertutup rapat
10. Amatilah gambar di bawah ini!



Posisi gerakan yang dilakukan anak pada gambar di atas ialah posisi kaki

- A. diangkat ke atas
- B. melangkah ke depan
- C. melangkah ke belakang
- D. melangkah berkelok-kelok