

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas 6



Oleh :

Arifur Rohman, S.Pd

219014495014

**KEBUGARAN JASMANI**

**MI. SALAFIYAH SEMPU**  
**Kabupaten Banyuwangi**

NAMA :

KELAS :

## EVALUASI TES SUMATIF

### A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut . .

..

- a. kekuatan
- b. kelenturan
- c. kecepatan
- d. kelincahan

2. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor . . . .

- a. daya tahan tubuh
- b. tingkat kesehatan tubuh
- c. derajat kebugaran jasmani
- d. kemampuan otot berkontraksi

3. Yoga melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur . . . .

- a. kekuatan
- b. kelenturan
- c. denyut nadi
- d. daya tahan

4. Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot . . . .

- a. lengan
- b. perut
- c. dada
- d. punggung

5. Yuni dan Rita melakukan lari berkelok - kelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan latihan untuk meningkatkan . . . .

- a. kelincahan
- b. kecepatan
- c. kelenturan
- d. kekuatan

6. Amatilah gambar berikut!



Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot . . . .

- a. dada
  - b. paha
  - c. perut
  - d. punggung
7. Beni melakukan olahraga lompat tali (skipping). Aktivitas ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan . . . .
- a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. ketangkasan
  - d. keseimbangan
8. Sebelum berolahraga, Sinta melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Sinta untuk melatih . . . .
- a. kekuatan
  - b. kelenturan
  - c. kecepatan
  - d. kelincahan
9. Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu . . . .
- a. push up
  - b. back up
  - c. skipping
  - d. sit up
10. Akbar melakukan latihan berbaring dengan sikap kangkang. Latihan yang dilakukan Akbar untuk mengukur kelenturan . . . .
- a. bahu
  - b. pinggang
  - c. punggung
  - d. sendi



**B. TARIKLAH JENIS GERAKAN KE BAWAH BENTUK GERAK DASAR YANG SESUAI !**

**UNSUR – UNSUR KEBUGARAN JASMANI**

**KERUTUNAN**

**KEKUATAN**

**JENIS KELAMIN**

**AKTIVITAS FISIK**

**KECEPATAN**

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI  
KEBUGARAN JASMANI**

**POLA ISTIRAHAT**

**KELENTURAN**

**USIA / UMUR**

**KELINCAHAN**

**KESEIMBANGAN**