

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas 6



Oleh :

Arifur Rohman, S.Pd

219014495014



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	c. kecepatan
b. kelenturan	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	c. denyut nadi
b. kelenturan	d. daya tahan
4. Dodo melakukan push up selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot . . .

a. lengan	c. dada
b. perut	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	c. kelenturan
b. kecepatan	d. kekuatan

6. Amatilah gambar berikut!



Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot

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

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

UNSUR – UNSUR KEBUGARAN JASMANI

KERUTUNAN

KEKUATAN

JENIS KELAMIN

AKTIVITAS FISIK

KECEPATAN

POLA ISTIRAHAT

KELENTURAN

USIA / UMUR

KELINCAHAN

KESEIMBANGAN

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUGARAN JASMANI