

SOAL UJIAN PENJAS KELAS 6 SEMESTER 1

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dewi dan teman-temannya melakukan lari *sprint relay*. Dalam aktivitas ini, variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan, yaitu
 - A. jalan maju dan mundur dengan lari
 - B. jalan maju dan mundur dengan lompat
 - C. jalan maju dan mundur dengan lempar
 - D. jalan cepat dan lari dengan lompat,
2. Siswa kelas VI berlari melompati palang. Aktivitas ini dilakukan dengan variasi dan kombinasi gerak dasar
 - A. jalan, lari, lompat, dan melayang
 - B. jalan, lari, lompat, dan mendarat
 - C. jalan, lari, tolak, dan melayang
 - D. jalan, lari, tolak, dan lompat
3. Dewi melakukan permainan lompat kijing bersama teman. Dalam permainan ini, terdapat variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lempar
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar
4. Perhatikan gambar berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan seorang anak berlatih variasi gerak dasar lari dan lompat melewati rintangan. Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang tepat adalah
- A. jalan di tempat dan jalan pelan, melompat, dan melayang
 - B. jalan pelan dan jalan cepat, melompat, dan mendarat
 - C. jalan cepat dan lari cepat, dan menolak
 - D. jalan cepat dan lari cepat, dan mendarat
5. Saat melakukan lari melewati palang, gerak dasar yang harus diperhatikan adalah
 - A. lari dan lompat
 - B. lari dan loncat
 - C. jalan dan ayunan
 - D. lompat dan pendaratan

6. Yoyok dan teman-temannya melakukan lempar roket. Sikap awalan dalam aktivitas lempar roket, ialah berjalan cepat dikombinasikan dengan
- A. berlari
 - B. menarik lengan
 - C. mendorong badan
 - D. meliukkan badan
7. Tiwi melakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 10 meter sebagai awalan. Saat berada pada balok tumpuan, Tiwi menumpu dengan kaki terkuat dan melompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukkan Tiwi melakukan aktivitas
- A. lempar roket
 - B. lompat jauh
 - C. tolak peluru
 - D. lompat galah
8. Nadia dan teman-temannya melakukan aktivitas *short run-up long jump* di lapangan. Aktivitas *short run-up long jump* dilakukan dengan
- A. jalan, menolak, dan melompat
 - B. jalan cepat, lari sprint, dan melompat
 - C. jalan, lari jarak pendek dan melompat
 - D. jalan cepat, melompat, dan mendarat
9. Beni melakukan lompat jauh di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Beni adalah
- A. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi menolak dan melompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak dan mendarat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi mengayun dan melempar
10. Andik melakukan aktivitas lempar roket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Andik adalah
- A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - B. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar
 - C. jalan di tempat dan jalan cepat dengan kombinasi
 - D. lari di tempat dan lari cepat dengan kombinasi menolak
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 C. derajat kebugaran jasmani
 B. tingkat kesehatan tubuh 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