

PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI

DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI No.190 CENNING KEC.SINJAI UTARA

Alamat: Jl.Gunung Latimojong No.110 Email: 40304707.sd190@gmail.com ☎92613



Mata pelajaran : Penjaskes
Kelas : VI(enam)
Waktu : 90 Menit

Nama :

PILIHAN GANDA

1. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dani dan temannya bermain sepak bola. Dani melakukan teknik gerak dasar menendang bola antara lain menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, menendang bola menggunakan kaki bagian luar, menendang bola menggunakan punggung kaki .

Dari gambar diatas, teknik menendang bola yang di lakukan oleh Dani yaitu ..

- A. menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
 - B. menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
 - C. menendang bola menggunakan punggung kaki.
 - D. menendang bola menggunakan telapak kaki.
2. Perhatikan gambar di bawah ini , gerakan melempar pada permainan rounders berikut!



Kombinasi gerak yang di tunjukkan pada gambar adalah

- A. mengayun tangan dan melempar bola mendatar
 - B. membungkuk dan melempar bola bawah
 - C. meliukkan badan ke belakang dan melempar bola melambung
 - D. menekuk kaki dan melempar bola menyusur tanah
3. Olahraga pencak silat merupakan seni bela diri tradisional asli produk Kepulauan Nusantara. Olahraga ini juga tersebar dan dikenal luas di Asia Tenggara, seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan. Menurut referensi lainnya, pencak silat juga mendapatkan pengaruh dari bela diri China dan India. dan beberapa negara lainnya. Tradisi pencak silat tersebar dari mulut ke mulut. Terlebih setiap daerah memiliki pendekar-pendekar kebanggan, seperti Datuk Suri Diraja dari Sumatera Barat.

Pernyataan yang tidak sesuai dengan teks di atas adalah

- A. Olahraga pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia
 - B. Pencak silat di kenal luas di Asia tenggara
 - C. Pencak silat mendapatkan pengaruh dari negara Eropa
 - D. Pencak silat mendapatkan pengaruh dari bela diri China dan India
4. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah berlebihan Push up dan sit up merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan otot. Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Sedangkan sit up adalah gerakan yang bertumpu pada pinggul dan

pantat dengan lutut yang di angkat ke arah atas dan di lakukan secara berulang-ulang
Setelah melakukan aktivitas fisik, dengan menghitung denyut nadi bisa menjadi tanda dalam menilai fungsi tubuh.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, hal yang sebaiknya di lakukan dalam melakukan latihan push up dan sit up adalah

- A. Di lakukan sebanyak-banyaknya
 - B. Di lakukan secara berulang-ulang
 - C. Di lakukan secara cepat
 - D. Di lakukan secara bersama-sama
5. Setelah mendapat umpan bola dari pemain belakang, Andi sebagai pemain tengah langsung berlari sambil menggiring bola, kemudian Andi mengumpan bola ke arah striker yang bertugas sebagai pencetak gol. Aktivitas permainan di atas adalah permainan
- a. Bola basket
 - b. Bola voli
 - c. Sepak bola
 - d. Kasti

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

Gerakan senam yang di iringi dengan irama musik di sebut dengan gerak berirama yang berfokus pada gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Jika di iringi dengan irama, gerakan senam akan jadi lebih indah karena dapat menyesuaikan alunan iramanya. Gerakan dalam gerak senam irama dapat memengaruhi saraf yang berfungsi sebagai gerakan motorik. Gerak berirama secara teratur juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh

6. Pilihlah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklis (✓) sesuai dengan isi teks di atas!

Pernyataan	Benar	Salah
Gerakan senam akan jauh lebih indah jika di iringi dengan irama		
Gerak berirama secara teratur dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan tubuh		

Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola

bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola terdiri dari berjalan dan berlari dengan menendang bola, berlari dan melompat dengan menendang bola ke arah gawang, berjalan dan berlari dengan menggiring bola, berlari dan melompat dengan menyundul bola.

7. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks di atas !

Pernyataan	Benar	Salah
Gerakan ini di lakukan dengan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola.		
menggiring bola dengan memantul-mantulkan bola dengan cara memukul		

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah berlebihan Push up dan sit up merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan otot. Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Sedangkan sit up adalah gerakan yang bertumpu pada pinggul dan pantat dengan lutut yang di angkat ke arah atas dan di

lakukan secara berulang-ulang Setelah melakukan aktivitas fisik, dengan menghitung denyut nadi bisa menjadi tanda dalam menilai fungsi tubuh.

8. Pilihlah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklis (✓) sesuai dengan isi teks di atas!

- ☐ Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik jika cepat merasa kelelahan berlebih setelah melakukan aktivitas fisik
- ☐ Push up merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang bermanfaat untuk otot lengan
- ☐ Latihan kebugaran jasmani yang baik adalah latihan yang di lakukan dengan jumlah yang teratur
- ☐ Menghitung denyut nadi setelah melakukan aktivitas dapat menjadi tanda dalam menilai fungsi tubuh



9. Pilihlah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda ceklis (✓) sesuai dengan tabel diagram di atas!

Penyataan	Benar	Salah
Gerakan dasar tangkisan bawah merupakan gerakan dasar yang paling sedikit dikuasai oleh siswa kelas 6 SD Suka Senang	☐	☐
Gerakan dasar tangkisan dalam dengan tangkisan bawah menguasai gerakan dasar dengan jumlah siswa yang sama	☐	☐
Siswa kelas 6 di SD Suka Senang menguasai gerakan tangkisan luar sebanyak 10 siswa	☐	☐
Gerakan dasar tangkisan dalam merupakan gerakan dasar yang paling banyak dikuasai oleh siswa kelas 6 SD Suka Senang	☐	☐



10. Dari tabel diatas manakah pernyataan berikut yang benar?

- ☐ Tangkisan dalam merupakan gerakan dasar paling banyak yang di kuasai siswa.
- ☐ Banyaknya siswa yang menguasai tangkisan dalam dan tangkisan luar sama
- ☐ 8 siswa yang menguasai tangkisan atas
- ☐ Banyaknya siswa yang menguasai tangkisan luar dan tangkisan atas sama

ISIAN

Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders

Rounders merupakan jenis permainan bola kecil yang di mainkan oleh dua kelompok. Setiap kelompok bertujuan mencetak angka dengan memukul bola dan berlari dari *base* pertama hingga *base* terakhir dalam tujuh babak/*inning*. Permainan rounders membutuhkan koordinasi, reaksi cepat, serta penguasaan teknik melempar dan menangkap bola.

Isilah titik titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

11. Tempat hinggap dalam permainan rounders disebut . . .
12. Dalam permainan rounders, hal yang paling dibutuhkan adalah...
13. Permainan rounders termasuk permainan . . .

MENJODOHKAN

14. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Cara melempar peluru

Tolakan



Awalan



Arah tolakan / posisi akhir



15. Pasangkanlah pernyataan berikut dengan gambar

Sikap melayang di udara



Mendarat



Awalan berlari



16. Jodohkan gambar di bawah ini sesuai dengan manfaat gerakannya!



Melatih kekuatan otot perut



Melatih kelenturan



Melatih kekuatan otot lengan



Melatih kekuatan otot kaki

17. Jodohkan gambar di bawah ini dengan tepat sesuai nama gerakannya!



A

Tangkisan bawah



B

Tangkisan dalam



C

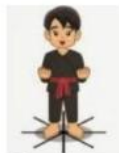
Tangkisan luar



D

Tangkisan atas

18. Jodohkan gambar di bawah ini dengan tepat sesuai nama gerakannya!



1

Gerakan kuda-kuda ke depan



2

Gerakan kuda-kuda menyilang



3

Gerakan kuda-kuda siap



4

Gerakan kuda-kuda ke samping

URAIAN

Lompat jauh termasuk salah satu nomor atletik. Melalui lompatjauh, kamu akan berlatih variasi lari dengan kombinasi lompat. Olahraga ini membutuhkan kecepatan lari, di ikuti dengan lompatan. Agar dapat melompat sejauh-jauhnya, pelompat berlari terlebihdahulu. aktivitas gerak lari di ikuti lompatan dengan tumpuan satu kaki. Untuk menunjang olahraga ini, di perlukan papan tumpuan dan pasir.

19. Dari pernyataan diatas, jelaskan secara singkat pengertian dari Lompat jauh !

Jawaban : . . .

Perhatikan gambar dibawah ini !

Latihan	Latihan Tambahan	Tenaga Pukulan Yang Dihasilkan
		85%
	-	60%

20. Pada pernyataan gambar di atas mengapa tenaga yang di hasilkan latihan pukulan di tambah latihan tambahan push up lebih besar dari latihan tanpa push up ?

Jawaban : . . .

SELAMAT BEKERJA