PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SP SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Desa Wawondula, Kec. Towuti, Kab. Luwu Timur 92982

Email :sdneg 264 wawondula @gmail.com

UJIAN SEMESTER

Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama :

Kelas / Semester : VI / II

Mata Pelajaran : PJOK

Waktu : 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !

1. Istilah physical fitness sama artinya dengan….
   a. Olahraga kebugaran
   b. Pendidikan jasmani
   c. Kebugaran jasmani
   d. Kesehatan jasmani
2. Kondisi tubuh mulai Lelah dalam melakukan berbagai kegiatan, meskipun sudah istirahat secukupnya di sebut….
   a. Tidak bugar dan tidak fit
   b. Gejala penykit kanker
   c. Kebugaran
   d. Kelelahan
3. Setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani hendaknya melakukan…..
   a. Pendinginan
   b. Pemanasan
   c. Penghangatan
   d. Pemantapan
4. Yang harus di hindari jika ingin melakukan Latihan kebugaran jasmani sebagai berikut, kecuali…..

LIVEWORKSHEETS

a. Banyak minum
b. Makan makanan berprotein
c. Banyak makan nasi
d. Begadang

5. Untuk mengukur kemampuan lri sprint seseorang dapat menggunakan….
a. Meteran
b. Tongkat yardistck
c. Jam dinding
d. Stopwatch

6. Perlengkapan yang digunakan untuk aktivitas pill-up adalah….
a. Tongkat yardistick
b. Matras
c. Peti lompat
d. Palang Tunggal

7. Sikap badan yang benar saat melakukan guling depan adalah posisi…
a. Diluruskan
b. Dibulatkan
c. Direbahkan
d. Ditekuk

8. Posisi teman yang membantu saat melaakukan guling kedepan berada pada posisi
a. Didepan yang melakukan berguling
b. Dibelakang yang melakukan berguling
c. Disamping yang melakukan berguling
d. Di luar matras

9. Sikap awal saat melakukan guling depan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu….
a. Sikap jongkok dan berdiri
b. Sikap jongkok dan berbaring
c. Sikap berdiri dan terlentang
d. Sikap terlentang dan berbaring

10. Setelah tangan bertumpu pada matras, selanjutnya anggota badan yang menyentuh matras pada Gerakan guling depan adalah….
a. Dahi
b. Tengkuk
c. Kepala

LIVEWORKSHEETS

d. Punggung

11. Sikap akhir dalam Gerakan guling belakang adalah

a. Telentang

b. Jongkok

c. Telungkup

d. Berdiri

12. Jarak antara tangan dan ujung kaki saat melakukan guling depan adalah….

a. Kira kira 30 cm

b. Kira kira 40 cm

c. Jira kira 50 cm

d. Kira ira 60 cm

13. Sikap permulaan guling belakang antara lain posisi jongkok, kedua tangan didepan, dan posisi kaki….

a. Sedikit dirapatkan

b. Sedikit dibuka

c. Dirapatkan sampai kaki Bersatu

d. Dibuka lebar-lebar

14. Posisi badan yang benar saat melakukan guling kebelakang adalah….

a. Membelakangi matras

b. Di samping matras

c. Dirapatkan sampai kaki Bersatu

d. Di samping maatras

15. Memberikan bantuan pada teman yang akan melakukan guling kebelakang adalah…..

a. Melipat tangannya

b. Mendorong panggulnya

c. Memegang pinggangnya

d. Mengangkat tengkuknya

16. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam guling adalah….

a. Panggul, tangan, punggung, kaki

b. Tangan, panggul, pinggang, kaki

c. Tangan, punggung, pinggul, kaki

d. Tangan, bahu, kaki

17. Senam irama dengan bendera kecil, memerluksn bendera sebanyak….

a. Satu buah

LIVEWORKSHEETS

b. 2 buah
c. 3 buah
d. 4 buah

18. Sikap pwemulaan untuk senam bendera kecil adalah….
    a. Bersikap siap badan tegak
    b. Kedua tangan diangkat keatas
    c. Tangan kanan ditekuuk di depan dada
    d. Kaki kiri diangkat
19. Saat mengayun simpai tangan harus….
    a. Bengkok
    b. Ditekuk
    c. Lurus
    d. Dilipat
20. Sikap awal jalan berputar adalah….
    a. Berdiri
    b. Berbaring
    c. Duduk
    d. Jongkok
21. Waktu berjalan, kedua tangan harus….
    a. Diangkat
    b. Diayun
    c. Diputar
    d. Ditarik
22. Dalam senam irama, Gerakan seperti orang….
    a. Menyanyi
    b. Menangis
    c. Melompat
    d. Menari
23. Sikap permulaan untuk Gerakan berjalan berputar adalah….
    a. Kaki kanan dilangkahkan ke kanan
    b. Kedua tangan di putar keatas
    c. Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua tangan lurus di samping badan
    d. Kaki kiri melangkah ke depan
24. Ketika berjalan maju mundur, pandangan kearah….

LIVEWORKSHEETS

a. Atas
b. Bawah
c. Depan
d. Samping

25. Saat melangkah, Gerakan tangan di sesuaikan dengan Gerakan….
a. Kaki
b. Bahu
c. Kepala
d. Mata

26. Senam irama memerlukan grakan yang….
a. Sulit
b. Rumit
c. Keras
d. Indah

27. Yang tidak termasuk gaya dalam olahraga renang adalah….
a. Gaya dada
b. Gaya meluncur
c. Gaya punggung
d. Gaya kupu-kupu

28. Grakan kaki pada renang gaya dada adalah….
a. Gerakan pangkal paha
b. Gerakan tungkai kaki
c. Gerakan kaki menyeluruh
d. Gerakan telapak kaki

29. Sikap awal dalam Latihan meluncur adalah….
a. Berdiri menghadap kolam
b. Berdiri membelakangi kolam
c. Duduk di pinggir kolam
d. Melompat kedalam kolam

30. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan melalui…
a. Mulut
b. Hidung
c. Mulut dan hidung
d. Tenggorokan

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS