

## SOAL PAT PJOK KELAS 6 SEMESTER 2

1. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah ....

- A. membantu mengurangi kelelahan otot
- B. mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
- C. mempercepat gerakan pada saat olahraga
- D. mengurangi stress badan dan pikiran

Jawaban: B

2. Pemanasan dilakukan ... melakukan aktivitas olahraga.

- A. sesudah
- B. bersamaan
- C. sebelum
- D. pada waktu

Jawaban: C

3. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...

- A. Berpindah
- B. Berguling
- C. Mendarat
- D. Keseimbangan

Jawaban: A

4. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...

- A. Melayang
- B. Berguling
- C. Mendarat
- D. Keseimbangan

Jawaban: D

5. Apakah definisi seni aerobik SKJ ...

- A. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan lompatan
- B. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
- C. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
- D. Rangkaian gerak berguling ke belakang

Jawaban: B

6. Langkah pertama pada gerakan inti dari senam aerobik yaitu ...

- A. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
- B. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
- C. Melakukan gerakan inti dengan berayun
- D. Melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang

Jawaban: A

7. Tahapan kedua gerakan inti senam aerobik adalah ....

- A. melakukan gerakan inti dengan berayun
- B. melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan
- C. melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
- D. melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang

Jawaban: C

8. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...

- A. HeadStand
- B. Berguling
- C. Melayang
- D. Bergantung

Jawaban: A

9. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...

- A. HeadStand
- B. Berguling
- C. Melayang
- D. Loncat Kangkang

Jawaban: D

10. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap kearah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...

- A. Bergantung
- B. Bertumpu
- C. Melayang
- D. Keseimbangan

Jawaban: A

11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari ...

- A. Renang gaya katak
- B. Renang gaya dada
- C. Renang gaya punggung
- D. Renang gaya bebas

Jawaban: C

12. Di bawah ini yang merupakan penyakit dari alat reproduksi ialah ...

- A. HIV
- B. Panu
- C. Pening
- D. Kurap

Jawaban: A

13. Berikut ini adalah cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita, kecuali...

- A. Sunat
- B. Sering ganti pembalut saat haid
- C. Mengganti celana dalam setiap hari
- D. Pola makan sehat

Jawaban: A

14. Berikut ini merupakan cara menjaga pola hidup sehat, kecuali...

- A. Melakukan diet sehat
- B. Menabung uang
- C. Mengatur pola makan
- D. Mengontrol berat badan

Jawaban: B

15. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...

- A. Berguling
- B. Melayang
- C. Putaran
- D. Loncat kangkang

Jawaban: C

16. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari ...

- A. Reproduksi
- B. Penyakit reproduksi
- C. Berkembang biak
- D. Alat reproduksi

Jawaban: D

17. Gerakan tangan pada renang gaya punggung yaitu ....

- A. bergantian
- B. bersamaan
- C. menyamping
- D. memutar

Jawaban: A

18. Virus Corona/covid-19 yang menyerang manusia, pertama kali muncul di negara ....

- A. China
- B. Italia
- C. Malaysia
- D. Indonesia

Jawaban: A

19. Di bawah ini yang tidak termasuk ke dalam proses penyebaran virus corona, ialah melalui....

- A. bersalaman
- B. batuk, bersin
- C. berpandangan
- D. udara

Jawaban: C

20. mencuci tangan yang paling baik dilakukan menggunakan sabun pada ....

- A. air mengalir
- B. air dalam wadah
- C. air kolam
- D. air hangat

Jawaban: A

Sekian itulah paparan dan ulasan terkait [kisi-kisi soal PAT PJOK kelas 6 SD MI semester 2](#) K13 (kurikulum 2013), full [kunci jawaban](#) 20 Soal [pilihan ganda](#) tahun 2022

Semangat belajar dan semoga bermanfaat.

Disclaimer:

1. Kisi-kisi [soal PAT PJOK kelas 6 SD MI](#) ini, dibuat berdasarkan kurikulum 2013 dan di bawah pengawasan tim ahli dan guru berkompeten Nani Supartini S,Pd Lulusan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).
2. Soal dan [kunci jawaban](#) di atas dibuat hanyalah sebagai bahan referensi belajar dan tidak mutlak. \*\*\*