

Soal Uts Pjok Kelas 6 Semester 2 dan Kunci Jawaban

Soal PJOK Kelas 6 Semester 2 Permainan Bola dan Atletik

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Lari, lompat, dan lempar termasuk pada cabang olahraga ...
 - a. Permainan
 - b. Bela diri
 - c. Akuatik
 - d. Atletik
2. Lamanya permainan bola basket ditentukan oleh ...
 - a. Waktu
 - b. Babak
 - c. Angka
 - d. Inning
3. Menggiring bola dalam permainan basket disebut ...
 - a. Passing
 - b. Dribbling
 - c. Pivot
 - d. Shooting
4. Crouching start pada lari sprint disebut juga start ...
 - a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Melayang
 - d. Pendek
5. Pengoperan tongkat pada lari estafet terjadi di tempat ...
 - a. Start
 - b. Finish
 - c. Wesel zone
 - d. Lari
6. Kecepatan horizontal didapat dari ...
 - a. Ajang-ancang
 - b. Tolakan
 - c. Saat melayang
 - d. Pendaratan
7. Yang tidak termasuk dalam trilomba adalah ...
 - a. Lari
 - b. Lompat
 - c. Lempar
 - d. Estafet
8. Pelari ke-2, ke-3, dan ke-4 dalam lari estafet menggunakan start ...
 - a. Jongkok
 - b. Melayang
 - c. Berdiri

- d. Bebas
- 9. Pada saat melakukan arahan pada nomor lompat tinggi, maka Langkah terakhir harus ...
 - a. Pendek dan cepat
 - b. Panjang dan cepat
 - c. Sedang dan lambat
 - d. Lambat dan pendek
- 10. Istilah catcher pada permainan softball berarti ...
 - a. Baik
 - b. Pemukul
 - c. Tempat pemukul
 - d. Penjaga belakang

Soal PJOK Kelas 6 Semester 2 Kebugaran Jasmani

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

- 1. Kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat adalah ...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelentukan
 - c. Daya tahan
 - d. Kecepatan
- 2. Perubahan fisik dapat dirasakan ... olahraga.
 - a. Pada saat
 - b. Setelah
 - c. Akan
 - d. Sebelum
- 3. Energi yang baik didapat dari ...
 - a. Makanan
 - b. Minuman
 - c. Obat-obatan
 - d. Sumbangan
- 4. Latihan harus berkesinambungan, artinya ...
 - a. Teratur
 - b. Terus menerus
 - c. Meningkatkan
 - d. Kontinyu
- 5. Lari menempuh jarak 1-kilometer dapat meningkatkan ...
 - a. Kecepatan
 - b. Kelentukan
 - c. Daya tahan
 - d. Kekuatan
- 6. Mampu mengangkat beban yang berat, berarti kita memiliki ...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelentukan
 - c. Daya tahan
 - d. Kecepatan

7. Aktivitas jasmani menimbulkan aneka ... pada tubuh.
 - a. Perubahan
 - b. Perpanjangan
 - c. Kelelahan
 - d. Penyakit
8. Peregangan dynamin juga dapat dilakukan ...
 - a. Menggoyang-goyang anggota tubuh
 - b. Mengangkat anggota tubuh
 - c. Mengayun-ayun anggota tubuh
 - d. Memantul-mantulkan anggota tubuh
9. Berikut ini contoh tes aktivitas fisik, kecuali ...
 - a. Lari 400 m
 - b. Angkat tubuh selama 30 detik
 - c. Renang
 - d. Baring duduk selama 30 detik
10. Tes yang bertujuan mengatur kecepatan lari seseorang adalah ...
 - a. Lari 40 m
 - b. Lari estafet
 - c. Lari marathon
 - d. Lari 600 m

Soal PJOK Kelas 6 Semester 2 Gerak Ritmik

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. SKJ usia dini termasuk senam ...
 - a. Lantai
 - b. Alat
 - c. Irama
 - d. Umum
2. Gerakan pemanasan dilakukan ... Gerakan inti
 - a. Sebelum
 - b. Selama
 - c. Setelah
 - d. Bersamaan
3. Kontemporer artinya ...
 - a. Lama
 - b. Saat itu
 - c. Dahulu
 - d. Sekarang
4. Hitungan senam kesegaran jasmani usia dini adalah ...
 - a. 5 hitungan
 - b. 6 hitungan
 - c. 7 hitungan
 - d. 8 hitungan
5. Senam yang diikuti banyak orang disebut senam ...

- a. Massal
 - b. Aerobic
 - c. Buyung
 - d. Irama
6. Jumlah seluruh Gerakan SKJ usia dini adalah ...
- a. 15 gerakan
 - b. 17 gerakan
 - c. 19 gerakan
 - d. 21 gerakan
7. Salah satu unsur penting dalam gerak ritmik yaitu ...
- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Kerasian
 - d. Keseimbangan
8. Gerakan pada senam ritmik harus sesuai dengan ...
- a. Gerakan kaki
 - b. Gerakan tangan
 - c. Gerakan kepala
 - d. Irama music
9. Hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan senam irama beregu adalah ...
- a. Gerakan mandiri
 - b. Kecepatan gerak
 - c. Ketepatan gerak
 - d. Kekompakan gerak
10. Gerakan berjalan sambal diselingi dengan tepuk tanagn merupakan Gerakan ...
- a. Berjalan
 - b. Tepukan
 - c. Ritmik
 - d. Biasa