Soal UTS Penjaskes kelas 6 SD/MI

Berikut islamiques.net memberikan Soal UTS Penjaskes kelas 6 SD/MI

PETUNJUK UMUM

- 1. Tulis namamu di sudut kanan atas
- 2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
- 3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
- 4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a,b atau c didepan jawaban yang benar!

- 1. Dibawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah...
- a. Sepak bola
- b. Bola basket
- c. Kasti
- d. Voli
- 2. Tendangan kearah gawang oleh pemain penyerang dalam sepak bola disebut...
- a. Passing
- b. Shooting
- c. Corner kick
- d. Throw in
- 3. Induk organisasi Sepak bola tingkat internasional adalah ...
- a. IVBF
- b. IAAF
- c. FIFA
- d. FIG
- 4. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, kecuali ...
- a. Tenis meja
- b. Badminton
- c. Bola basket
- d. Kasti
- 5. Hak memukul setiap pemain kasti adalah berapa kali ...
- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. 3 kali
- d. 4 kali
- 6. Sikap atlet lari saat aba aba ya! adalah ...
- a. Condong ke depan
- b. Tegak
- c. Segera berlari
- d. Condong kebelakang
- 7. Waktu normal permainan sepak bola adalah ...
- a. 2 x 10 menit
- b. 2 x 20 menit
- c. 2 x 30 menit
- d. 2 x 45 menit
- 8. Yang mendapat julukan sprinter adalah pelari ...

b. Marathon c. Jarak menengah d. Jarak pendek 100 m 9. Di bawah ini jenis start dalam perlombaan lari, kecuali ... a. Start jongkok b. Startberdiri c. Start melayang d. Start tidur 10. Berikut ini merupakan pelanggaran dalam permainan bola voli, kecuali ... a. Tangan menyentuh net b. Kaki masuk ke lapangan lawan c. Service menyentuh net d. Kepala enyundul bola 11. Tolak peluru merupakan cabang olahraga ... a. Atletik b. Beladiri c. Permainan bola kecil d. Permainan bola besar 12. Posisi jari-jari saat memegang peluru ... a. Menggenggam b. Ditekuk c. Terbuka d. Merapat 13. Lompat jauh dilakukan di ... a. Bak mandi b. Bak sampah c. Bak lompat d. Kolam renang 14. Gerakan melompat pada lompat jauh membutuhkan ... a. Kekuatan b. Keseimbangan c. Kecepatan d. Kelentukan 15. Lari 100 m menggunakan teknik start ... a. Berdiri b. Jongkok c. Melayang d. Tidur 16. Lomba lari mengadu ... a. Kekuatan b. Keseimbangan c. Kecepatan

a. Jarak jauh

d. Kelentukan

a. 9 orangb. 11 orangc. 12 orang

17. Jumlah pemain kippers/kasti setiap regu adalah ...

| d. 15 orang |
|--|
| 18. Berat peluru yunior putri dalam suatu perlombaan tolak peluru adalaha. 3 kgb. 5 kgc. 6 kgd. 7 kg |
| 19. Jumlah pemain pada bola voli tiap tim adalaha. 4 orangb. 6 orangc. 9 orangd. 13 orang |
| 20. Saat melakukan tolakan peluru posisi badan menghadap ke arah tolakan, berarti ia menggunakan a. Orthodox b. O'brien c. Walking in the air d. jongkok |
| 21. Jalan kepiting yaitu berjalan dengan pada posisi terlentang.a. Kakib. Tanganc. Kaki dan tangand. Lutut |
| 22. Gerakan sit-up terutama memperkuat otota. Perutb. Pahac. Bahud. Leher |
| 23. Gerakan untuk latihan atlet sprint dan bulu tangkis adalaha. Sit-upb. Mendayungc. Naik turun tanggad. Jalan kepiting |
| 24. Squat jump, push-up merupakan bentuk latihana. Kekuatanb. Keseimbanganc. Kelentukand. Kelincahan |
| 25. Di bawah ini manfaat diadakan pemanasan, kecualia. Menghindari cederab. Mengendorkan ototc. Memperlancar peredaran darahd. Meraih prestasi |
| 26. Gerakan pull-up/ menggantung badan dan mengangkat badan, memperkuat otot |

a. Bahub. Perutc. Pahad. Leher

| a. Tengkurapb. Jongkokc. Tidur terlentangd. Berdiri tegak |
|---|
| 28. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali a. Sit-up b. Pull-up c. Back-up d. Berdiri dengan satu kaki |
| 29. Saat melakukan gerak sikap lilin , posisi kedua kaki a. Lurus keatas b. Salah satu ditekuk c. Ditekuk d. Kesamping |
| 30. Gerobak dorong yaitu berjalan dengan a. Lutut b. Kaki c. Tangan d. Kepala |
| 31. Gerakan mengangkat badan naik turun disebut a. Sit-up b. Push-up c. Sikap lilin d. Sikap kapal terbang |
| 32. Agar tidak terjadi cedera, sebelum olahraga didahului dengan a. Pemanasan b. Penenangan c. Pendinginan d. Inti gerakan |
| 33. Posisi awal gerakan sikap lilin adalaha. Tidur terlentangb. Jongkokc. Dudukd. Berdiri |
| 34. Untuk melindungi kaki, saat berolahraga hendaknya memakai a. Topi b. Kacamata c. Sepatu d. Kaos kaki |
| 35. Gerakan duduk membentuk huruf V, sikap lilin, merupakan latihan a. Ketangkasan b. Keindahan c. Keseimbangan d. Kelentukan |

36. Alat bantu berjalan dengan bertumpu pada siku adalah a. palang b. tembok

- c. meja
- 37. Peralatan latihan disiapkan ... melakukan latihan.
- a. saat
- b. sebelum
- c. sesudah
- 38. Merambat di palang dilakukan untuk melatih
- a. otot dada
- b. otot bahu
- c. otot kaki
- 39. Gerakan back up dilakukan untuk melatih
- a. otot dada
- b. otot punggung
- c. otot kaki
- 40. Membungkukkan dan melentingkan badan berguna untuk melatih ... tubuh.
- a. kekuatan
- b. kesehatan
- c. kelentukan

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan menuliskan jawaban yang tepat.

- 1. Gerakan tidur terlentang kemudian bangun secara berulang-ulang disebut gerakan ...
- 2. Push-up, back-up,pull-up merupakan bentuk latihan ...
- 3. Gerakan mendorong memperkuat otot ...
- 4. Lompat tali merupakan bentuk latihan ...
- 5. Yang memberikan instruksi seorang pelari saat melakukan lomba lari adalah ...
- 6. Panjang lapangan sepak bolah adalah ... meter
- 7. 1 tim dalam sepak bola terdiri dari orang
- 8. Untuk mengukur kecepatan peserta lomba lari dibutuhkan alat yaitu ...
- 9. Hak memukul setiap pemain kippers/kasti adalah ...
- 10. Peserta lomba lari berlari menuju garis ...

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan menuliskan jawaban yang tepat.

- 1. Sebutkan 2 gaya dalam lompat jauh!
- 2. Sebutkan 3 macam start dalam lomba lari!
- 3. Sebutkan cabang atletik secara garis besar!
- 4. Sebutkan 3 gerakan yang melatih kekuatan!
- 5. Sebutkan 3 manfaat diadakan pemanasan sebelum berolahraga!