

## SOAL PTS PJOK KELAS 6 SEMESTER 2 LENGKAP JAWABAN

### PILIHAN GANDA

1. Bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan pada saat membentuk sikap lilin adalah...

- a. pundak dan kedua siku
- b. kepala dan punggung
- c. punggung dan siku
- d. tangan dan kepala

Jawaban: c

2. Keseimbangan dalam sikap lilin dilakukan ketika ....

- a. posisi tidur telentang
- b. saat akan mendarat
- c. kedua kaki berada di atas
- d. kedua kaki akan diangkat ke atas

Jawaban: c

3. Secara garis besar gerak senam irama terdiri dari dua gerakan pokok, yaitu ....

- a. gerak langkah kaki dan ayunan kepala
- b. ayunan lengan dan putaran badan
- c. gerak langkah kaki dan ayunan lengan
- d. putaran badan dan gelengan kepala

Jawaban: c

4. Variasi ayunan lengan dalam senam irama bertujuan untuk ..

- a. mempermudah gerakan
- b. memperindah gerakan
- c. mempercepat gerakan
- d. menambah gerakan

Jawaban: b

5. Berdasarkan arahnya, variasi langkah dalam senam irama terdiri atas ....

- a. depan, belakang, samping, dan serong
- b. depan, belakang, dan silang
- c. depan, belakang, menyilang, dan lompat
- d. depan, belakang, samping, dan menyilang

Jawaban: a

6. Gerak yang paling sering muncul dalam senam irama adalah ....

- a. langkah kaki
- b. gelengan kepala
- c. putaran lengan
- d. sepakan kaki

Jawaban: a

7. Seluruh olah gerak tubuh yang dilakukan dengan irama atau ketukan irama disebut dengan...

- a. gerak langkah kaki
- b. gerak ayunan lengan

- c. gerak berirama
- d. gerak tubuh

Jawaban: c

8. Berguling ke depan yang dilakukan di atas matras merupakan contoh gerak ....

- a. tumpuan
- b. ayunan
- c. keseimbangan
- d. putaran

Jawaban: a

9. Saat berguling tubuh akan berpindah tempat ke arah depan, berpindahnya tubuh ke arah depan disebut gerak...

- a. manipulatif
- b. non lokomotor
- c. lokomotor
- d. kombinasi

Jawaban: c

10. Pada saat berguling ada bagian tubuh yang dijadikan sebagai tumpuan, bagian tubuh tersebut adalah ....

- a. tangan dan kepala
- b. tangan dan pundak
- c. kepala dan pundak
- d. tangan dan punggung

[Jawaban: d](#)

11. 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

Jawaban: d

12. Jumlah pemain pada bola voli dalam satu regu adalah ...

- a. 4 orang
- b. 6 orang
- c. 9 orang
- d. 13 orang

Jawaban: b

13. Di bawah ini merupakan bentuk latihan kekuatan, kecuali ...

- a. Sit-up
- b. Pull-up
- c. Back-up
- d. Berdiri dengan satu kaki

Jawaban: d

14. Gerakan sit-up terutama memperkuat otot ...

- a. Perut
- b. Paha
- c. Bahu
- d. Leher

Jawaban: a

15. Yang mendapat julukan sprinter adalah pelari ...

- a. Jarak jauh
- b. Marathon
- c. Jarak menengah
- d. Jarak pendek 100 m

[Jawaban: d](#)

16. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...

- a. HeadStand
- b. Berguling
- c. Melayang
- d. Loncat Kangkang

Jawaban D

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

- a. Berguling
- b. Melayang
- c. Putaran
- d. Loncat kangkang

Jawaban C

18. Pengertian senam irama SKJ adalah ...

- a. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
- b. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan loncatan
- c. Rangkaian gerak berguling ke belakang
- d. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan

Jawaban A

19. 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

20. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...

- a. HeadStand
- b. Berguling
- c. Melayang
- d. Bergantung

[Jawaban A](#)

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

- a. Bertumpu
- b. Bergantung
- c. Keseimbangan
- d. Melayang

Jawaban B

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

- a. Keseimbangan
- b. Melayang
- c. Berguling
- d. Mendarat

Jawaban A

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

- a. Berguling
- b. Mendarat
- c. Berpindah
- d. Keseimbangan

Jawaban C

24. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ...

- a. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
- b. Melakukan gerakan inti dengan berayun
- c. Melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
- d. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan

Jawaban D

25. Tahapan kedua gerakan inti senam irama 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 ke belakang

[Jawaban C](#)

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

- a. Renang gaya dada
- b. Renang gaya punggung
- c. Renang gaya bebas
- d. Renang gaya katak

Jawaban B

27. 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

28. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah ...

- a. Panu
- b. Pening
- c. HIV
- d. Kurap

Jawaban C

29. Manfaat sunat(khitan) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ...

- a. Membantu mencegah kanker penis
- b. Membantu menghilangkan panu
- c. Membantu menghilangkan kurap
- d. Membantu hilangkan reproduksi

Jawaban A

30. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah ...

- a. Melakukan diet sehat
- b. Menabung uang
- c. Mengatur pola makan
- d. Mengontrol berat badan

[Jawaban B](#)

31. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah ...

- a. Rambut Panjang
- b. Masalah dalam siklus menstruasi
- c. Produksi hormone estrogen terhambat
- d. Muncul jerawat

Jawaban B

32. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah ...

- a. Agar cepat tidur
- b. Agar cepat kenyang
- c. Membantu mengobati penyakit
- d. Kesehatan reproduksi pria agar lebih baik

Jawaban D

33. Salah satu bahaya merokok bagi wanita adalah ...

- a. Muncul jerawat
- b. Susah tidur
- c. Kerusakan ovarium
- d. Tenggorokan kering

Jawaban C

34. Yang bukan termasuk cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita adalah ...

- a. Sunat

- b. Sering ganti pembalut saat haid
- c. Mengganti celana dalam setiap hari
- d. Pola makan sehat

Jawaban A

35. Posisi statis yang dilakukan dalam keadaan posisi bahu lebih rendah dari alat disebut ....

- a. keseimbangan
- b. mendarat
- c. melayang
- d. bergantung

[Jawab : d](#)

36. Bertumpu dengan alat dilakukan dengan keadaan bahu ....

- a. lebih tinggi dari alat
- b. lebih rendah dari alat
- c. sama tinggi dengan alat
- d. sejajar dengan alat

Jawab : a

37. Posisi gerak bergantung dapat dilakukan pada ....

- a. matras
- b. palang sejajar
- c. karpet
- d. dinding

Jawab : b

38. Berikut ini yang termasuk senam lantai adalah ....

- a. badminton
- b. berguling
- c. lari
- d. kasti

Jawab : b

39. Pola gerak dominan senam ada yang bersifat statis dan dinamis. Berikut ini yang termasuk pola gerak dominan senam yang bersifat statis adalah ....

- a. lokomotor
- b. berjalan
- c. melompat
- d. bertumpu

Jawab : d

40. Sikap kaki saat melakukan guling ke depan adalah ....

- a. lurus ke depan
- b. menyamping ke kanan
- c. diluruskan ke belakang
- d. dibengkokkan ke belakang

[Jawab : d](#)

41. Gerakan untuk melatih kekuatan otot kaki adalah ....

- a. memutar tangan
- b. menekuk leher
- c. berjalan jongkok
- d. memutar pinggul

Jawab : c

42. Pandangan mata saat sikap awal senam adalah ....

- a. ke bawah
- b. ke atas
- c. ke depan
- d. ke belakang

Jawab : c

43. Sebelum melakukan olahraga, sebaiknya melakukan ....

- a. pelepasan
- b. pendinginan
- c. perlombaan
- d. pemanasan

Jawab : d

44. Gerak senam ritmik mengutamakan ....

- a. estetika
- b. kebersamaan
- c. perasaan
- d. kedisiplinan

Jawab : a

45. Memulihkan kondisi tubuh saat senam dengan melakukan ....

- a. pemanasan
- b. pendinginan
- c. inti
- d. peregangan

Jawab : b

### SOAL ISIAN

1. Sebutkan 3 gerakan yang melatih kekuatan!

Jawaban:

- Push-up: memperkuat otot dada, lengan, bahu, dan perut.
- Sit-up: mengencangkan otot perut, pinggul, punggung bawah, dan leher.
- Squat Jump: mengencangkan otot bagian bawah tubuh.

2. Sebutkan 3 gaya dalam lompat jauh!

Jawaban:

- Lompat jauh gaya Jongkok (tuck)
- Lompat jauh gaya menggantung (hang style)

- Lompat jauh gaya jalan di udara (walking in the air)

3. Sebutkan 3 manfaat diadakan pemanasan sebelum berolahraga!

Jawaban:

- Meminimalisir terjadinya cedera.
- Mengurangi rasa tegang dan nyeri pada otot dan tulang.
- Meningkatkan kelenturan.

4. Sebutkan salah satu manfaat utama senam!

Jawaban:

Melatih kekuatan otot dan tulang.

5. Sebutkan 3 macam start dalam lomba lari!

Jawaban:

- Start jongkok
- Start melayang
- Start berdiri

.... SEMOGA BERMANFAAT....