

LATIHAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : Kelas-6

Tanggal : 15/12/2025

1. Mengapa pemanasan sangat penting dilakukan sebelum memulai aktivitas olahraga inti?
 - A. Agar cepat lelah dan tidak bersemangat.
 - B. Agar otot tidak kaget, lebih siap, dan terhindar dari cedera.
 - C. Agar tidak berkeringat terlalu banyak saat berolahraga.
 - D. Agar olahraga cepat selesai dan bisa langsung istirahat.
2. Dalam permainan sepak bola, teknik dasar yang paling efektif digunakan untuk mengoper bola jarak pendek kepada teman satu tim agar bola tetap terkontrol dengan baik adalah...
 - A. Menendang dengan punggung kaki.
 - B. Menendang dengan kaki bagian dalam.
 - C. Menendang dengan ujung kaki.
 - D. Menendang dengan tumit.
3. Latihan kelenturan seperti peregangan sangat penting untuk meningkatkan jangkauan gerak sendi dan menghindari kaku otot. Salah satu manfaat utama dari kelenturan tubuh adalah...
 - A. Meningkatkan kekuatan otot secara drastis.
 - B. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 - C. Mengurangi risiko cedera saat bergerak atau berolahraga.
 - D. Membuat tubuh lebih cepat dalam berlari.
4. Mengapa sarapan pagi sangat dianjurkan sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah?
 - A. Agar tidak mengantuk saat pelajaran berlangsung.
 - B. Agar tubuh memiliki energi yang cukup untuk berpikir, berkonsentrasi, dan beraktivitas sepanjang pagi.
 - C. Agar tidak terlambat ke sekolah karena harus makan di rumah.
 - D. Agar bisa jajan lebih banyak saat istirahat tanpa merasa lapar.
5. Saat temanmu mengalami cedera ringan seperti terkilir saat bermain, tindakan pertolongan pertama yang paling tepat untuk dilakukan adalah...
 - A. Memijat bagian yang terkilir dengan kuat agar cepat sembuh.
 - B. Mengompres bagian yang terkilir dengan es, mengistirahatkannya, dan meninggikan area yang cedera jika memungkinkan.
 - C. Langsung membawanya pulang tanpa penanganan awal.
 - D. Membiarkannya saja karena cedera ringan akan sembuh sendiri.

6. Dalam permainan sepak bola, teknik menendang bola untuk memberikan umpan jarak jauh kepada teman satu tim sering disebut dengan tendangan _____.



7. Salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan posisi tubuh terbalik dan bertumpu pada kedua tangan serta kepala bagian belakang adalah _____.



8. Untuk menjaga kebugaran jantung dan paru-paru, kita perlu melakukan latihan yang bersifat aerobik secara teratur, seperti lari, berenang, atau _____.



9. Saat melakukan olahraga lari jarak pendek, posisi tubuh yang condong ke depan dan ayunan tangan yang kuat sangat penting untuk mencapai _____ maksimal.



10. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang dilakukan dengan tujuan menjatuhkan shuttlecock secara mendadak dan tajam di area lawan yang dekat dengan net disebut pukulan _____.



11. Salah satu cara terbaik untuk mencegah cedera saat berolahraga adalah dengan melakukan _____ yang cukup sebelum memulai aktivitas fisik.



KUNCI JAWABAN

1. B
2. B
3. C
4. B
5. B
6. lambung
7. sikap lilin
8. bersepeda
9. kecepatan
10. smash
11. pemanasan