

LATIHAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : Kelas-6

Tanggal : 14/12/2025

1. Tim sepak bola sedang melakukan serangan balik cepat. Pemain sayap berhasil melewati bek lawan dan berada di posisi yang cukup ideal untuk menembak, namun ada dua rekan setimnya yang berada di posisi lebih baik di dalam kotak penalti. Kiper lawan sedikit maju dari garis gawang. Keputusan terbaik yang harus diambil pemain sayap untuk memaksimalkan peluang mencetak gol adalah...
 - A. Menendang langsung ke arah gawang dari sudut sempit dengan harapan bola masuk.
 - B. Mengoper bola mendatar ke rekan setim yang paling dekat dengan gawang untuk diselesaikan.
 - C. Menggiring bola lebih dekat ke gawang untuk mencari celah tembak yang lebih baik.
 - D. Mengoper bola tinggi ke rekan setim yang berada di posisi lebih jauh untuk umpan silang.
2. Seorang perenang gaya bebas merasa cepat lelah dan kecepatannya tidak maksimal meskipun sudah berlatih keras. Setelah diamati, gerakan kakinya terlihat sangat aktif dan menghasilkan banyak percikan air di permukaan. Berdasarkan pengamatan tersebut, perbaikan teknik yang paling efektif untuk meningkatkan efisiensi dan mengurangi kelelahan perenang adalah...
 - A. Mempercepat frekuensi gerakan tangan untuk menambah dorongan.
 - B. Meningkatkan kekuatan dorongan kaki dengan menendang lebih keras.
 - C. Fokus pada gerakan kaki yang lebih rileks, tidak terlalu dalam, dan sedikit di bawah permukaan air.
 - D. Mengambil napas lebih sering untuk meningkatkan asupan oksigen.
3. Dalam latihan guling depan, seorang siswa seringkali mendarat dengan tidak seimbang atau bahkan terjatuh ke samping. Guru telah mengingatkan pentingnya posisi dagu menempel dada dan punggung membulat saat melakukan gulingan. Mengapa kedua instruksi tersebut (dagu menempel dada dan punggung membulat) sangat krusial untuk keberhasilan dan keamanan gerakan guling depan?
 - A. Agar gerakan terlihat lebih indah dan rapi sesuai standar senam.
 - B. Untuk melindungi kepala dari benturan dan memastikan tubuh menggelinding lurus di atas matras.
 - C. Membantu meningkatkan kecepatan gulingan sehingga gerakan menjadi lebih dinamis.
 - D. Mengurangi risiko cedera pada lutut saat proses pendaratan.

4. Tim voli lawan memiliki smasher yang sangat kuat dan sering mencetak poin dari posisi 4 (sisi kiri lapangan lawan, dari sudut pandang penyerang). Sebagai pelatih, Anda ingin memperkuat pertahanan tim Anda terhadap serangan tersebut. Strategi pertahanan yang paling efektif untuk mengatasi smasher lawan dari posisi 4 adalah...
- A. Menempatkan blocker tunggal yang paling tinggi di depan smasher lawan.
 - B. Mengatur double block (dua blocker) di posisi 4 dan menempatkan libero di area belakang yang sering menjadi sasaran smash.
 - C. Meminta semua pemain belakang untuk mundur jauh dari net agar bisa menerima bola smash.
 - D. Menginstruksikan server untuk selalu mengarahkan bola ke smasher lawan agar ia kelelahan.
5. Adi adalah seorang siswa kelas 6 yang sangat aktif bermain game online hingga larut malam. Ia sering melewatkan sarapan dan lebih memilih makanan instan atau camilan manis sebagai pengganti. Akhir-akhir ini, Adi sering merasa lesu di sekolah dan sulit berkonsentrasi. Berdasarkan kebiasaan Adi, masalah kesehatan yang paling mungkin ia alami dalam jangka panjang adalah...
- A. Peningkatan daya tahan tubuh dan stamina.
 - B. Peningkatan fokus dan konsentrasi dalam belajar.
 - C. Obesitas, masalah pencernaan, dan penurunan daya tahan tubuh.
 - D. Peningkatan massa otot dan kekuatan fisik.
6. Seorang atlet lompat jauh sering melakukan pelanggaran (foul) saat melakukan tolakan, yaitu kakinya melewati papan tolakan. Padahal, ia memiliki kecepatan lari awalan yang sangat baik. Untuk mengatasi masalah ini, fokus latihan yang paling tepat bagi atlet tersebut adalah...
- A. Meningkatkan kecepatan lari awalan agar bisa melompat lebih jauh.
 - B. Memperkuat otot kaki untuk tolakan yang lebih bertenaga.
 - C. Melatih penempatan langkah terakhir awalan agar tepat di papan tolakan tanpa mengurangi kecepatan.
 - D. Meningkatkan kekuatan otot lengan untuk ayunan yang lebih kuat saat melompat.
7. Dalam pertandingan bulu tangkis tunggal, lawan Anda memiliki kelemahan pada gerakan forehand di area belakang lapangan. Anda ingin memanfaatkan kelemahan ini untuk mencetak poin. Pukulan yang paling strategis untuk sering diarahkan kepada lawan guna mengeksploitasi kelemahan tersebut adalah...
- A. Smash keras ke arah tubuh lawan untuk mematikan pergerakan.
 - B. Dropshot pendek di depan net agar lawan berlari ke depan.
 - C. Clear tinggi dan jauh ke area belakang forehand lawan secara berulang.
 - D. Drive cepat menyilang lapangan untuk membuat lawan terkejut.

8. Dalam pencak silat, gerakan 'elakan' atau menghindar sangat penting untuk menghindari serangan lawan. Prinsip utama elakan adalah memindahkan tubuh dari garis serangan tanpa kehilangan keseimbangan. Selain untuk menghindari serangan, mengapa penguasaan teknik elakan juga penting dalam pengembangan strategi bertarung seorang pesilat?
- A. Untuk membuat pesilat terlihat lebih agresif dan menakutkan lawan.
 - B. Memungkinkan pesilat untuk mencari celah dan melancarkan serangan balasan yang efektif setelah menghindari serangan.
 - C. Hanya untuk mengulur waktu pertandingan agar tidak cepat selesai.
 - D. Mengurangi kebutuhan akan latihan fisik yang intensif karena tidak perlu menyerang.

KUNCI JAWABAN

1. B
2. C
3. B
4. B
5. C
6. C
7. C
8. B