

## Soal PJOK Kelas 6

Materi: Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Tujuan utama kebugaran jasmani adalah ...

- A. memperindah bentuk tubuh
- B. menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh
- C. mempercepat pertumbuhan tinggi badan
- D. menambah berat badan

2. Berikut ini yang termasuk latihan daya tahan adalah ...

- A. push up
- B. sit up
- C. lari jarak jauh
- D. lompat jauh

3. Latihan push up bermanfaat untuk melatih kekuatan otot ...

- A. kaki
- B. perut
- C. lengan dan bahu
- D. punggung

4. Latihan sit up dilakukan dengan tujuan melatih kekuatan otot ...

- A. lengan
- B. perut
- C. kaki
- D. leher

5. Contoh latihan kelenturan tubuh adalah ...

- A. lari cepat
- B. jalan santai
- C. peregangan
- D. angkat beban

6. Senam kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan secara ...

- A. tiba-tiba
- B. tidak teratur

- C. rutin dan teratur
- D. jika ada waktu luang saja

7. Aktivitas berikut yang termasuk latihan keseimbangan adalah ...

- A. berlari mengelilingi lapangan
- B. berdiri dengan satu kaki
- C. push up
- D. sit up

8. Latihan kebugaran jasmani sebaiknya diawali dengan gerakan ...

- A. inti
- B. pendinginan
- C. peregangan (pemanasan)
- D. penutup

9. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah ...

- A. membuat tubuh cepat lelah
- B. mengurangi risiko cedera
- C. menurunkan suhu tubuh
- D. memperlambat gerakan

10. Berikut ini yang bukan termasuk manfaat kebugaran jasmani adalah ...

- A. tubuh menjadi sehat
- B. meningkatkan daya tahan tubuh
- C. mudah terserang penyakit
- D. aktivitas menjadi lebih ringan

## **Kunci Jawaban**

1. B

2. C

3. C

4. B

5. C

6. C

7. B

8. C

9. B

10. C