



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI GEMPOLLEGUNDI

NSS : 10.1.05.13.07.018 NPSN : 20504757
Email :gempollegundisdn1@gmail.com Website :sdngempollegundi.blogspot.com
Jln. Balai desa Gempollegundi, Ds. Gempollegundi Kec. Gudo

SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata Pelajaran : PJOK Nama :
Kelas : VI (Enam) Nomor :

I. Kerjakan Soal dibawah ini dengan jawaban yang benar !



1. Gambar di samping menunjukkan gerakan

- A. melompat ke depan B. melompat ke belakang
C. guling ke belakang D. guling lenting

2. Gerakan handstand yaitu gerakan bertumpu menggunakan....

- A. tangan B. kaki C. kepala D. pundak



3. Gambar disamping merupakan gerakan....

- A. melompat ke depan B. melompat ke belakang
C. guling ke belakang D. guling lenting

4. Gerak berguling ke depan bertumpu pada

- A. kedua telapak tangan B. kedua kaki
C. kedua telapak tangan dan kaki D. kedua telapak tangan dan pundak

5. Sikap awal gerak berguling ke depan adalah....

- A. jongkok B. duduk C. tidur telentang D. telungkup

6. Gerakan berdiri bertumpu pada kepala disebut....

- A. handstand B. headstand C. backhand D. forehand

7. Sikap kapal terbang berguna untuk melatih....

- A. kecepatan B. kekuatan C. kelincahan D. keseimbangan

8. Posisi badan saat meroda adalah....

- A. menghadap kebelakang B. membelakangi arah gerakan
C. menyamping arah Gerakan D. bebas

9. Gerakan tubuh pada saat meroda adalah....

- A. berguling B. berdiri tegak C. berputar D. menggelinding

10. Gerakan meroda bertumpu pada

- A. kedua tangan B. kaki C. kedua kaki D. kepala



11. Pada gambar disamping menunjukkan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting pada posisi....
- A. awal B. siap C. sedang D. istirahat
12. Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras ke atas dan rapat bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai disebut sikap....
- A. kapal terbang B. lilit C. kopstand D. handstand
13. Membentuk sikap lilit membutuhkantubuh yang baik.
- A. keseimbangan B. kekuatan C. daya tahan D. kelenturan
14. Alas untuk mendarat pada lompat kangkang adalah....
- A. lantai B. matras C. karpet D. tembok
15. Salah satu fungsi melakukan pemanasan sebelum melakukan senam, kecuali
- A. meningkatkan kelenturan C. meningkatkan stamina
- B. menambah rasa sakit D. meningkatkan sirkulasi darah
16. Tolakan akan lebih maksimal jika menggunakan kaki.....
- A. kanan B. kiri C. kanan dan kiri D. terkuat
17. Setelah menolak, tubuh akan.....melewati rintangan.
- A. melayang B. mendarat C. menolak D. menumpu
18. Setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan....
- A. peralihan B. akhiran C. inti D. awalan
19. Gerakan senam irama harus.....dengan irama pengiring.
- A. kompak B. serasi C. luwes D. semangat
20. Ritme adalah irama musik yang....
- A. merdu B. syahdu C. kaku D. teratur
21. Dalam gerak ritme beregu dibutuhkan....
- A. kekompakan B. kelincahan C. kelenturan D. kekuatan
22. Gerakan kaki melangkah ke depan, belakang, kanan dan kiri disertai ayunan tangan dan lengan adalah ciri dari senam
- A. lantai B. ketangkasan C. irama D. poco-poco
23. Pada saat berenang gaya punggung, pandangan mata ke arah....
- A. belakang B. bawah C. depan D. atas



24. Perhatikan aktivitas anak pada gambar disamping!
- Gambar seorang anak menggerakkan kedua lengan secara bergantian . Gerakan yang dilakukan anak itu adalah....
- A. meluncur B. mengayun lengan C. mengapung D. mengambil nafas
25. Posisi tubuh saat renang gaya punggung adalah.....
- A. telentang B. miring C. telungkup D. tengkurap
26. Pengambilan napas gaya punggung sebaiknya dilakukan melalui
- A. mulut B. mulut dan hidung C. hidung D. trachea
27. Saat berenang gaya punggung, punggung menghadap ke.....
- A. atas B. dinding kolam C. dasar kolam D. samping
28. Pada saat berenang gaya punggung posisi badan saat meluncur adalah....
- A. telungkup dengan posisi kedua tangan lurus ke depan.
- B. telungkup dan kepala diangkat sedikit agar lebih tinggi dari bahu
- C. telentang dengan kedua kaki digerakkan naik turun bergantian.

- D. miring dengan gerakan salah satu tangan di atas permukaan air.
29. Upaya mencegah kecelakaan sebelum berenang dilakukan dengan....
- A. mengenakan pakaian renang
 - B. memantau kedalaman kolam
 - C. makan dan minum secukupnya
 - D. melakukan pemanasan dahulu
30. Kesehatan alat reproduksi perlu dijaga karena fungsinya vital. Manfaat menjaga kesehatan alat reproduksi ialah meningkatkan....
- A. kebugaran tubuh
 - B. kekuatan tubuh
 - C. kenyamanan beraktivitas
 - D. daya tahan beraktivitas
31. Dibawah ini cara memelihara kebersihan alat reproduksi kecuali....
- A. membersihkan diri setelah buang air
 - B. mengelap dengan handuk atau tisu
 - C. mengenakan celana dalam yang kotor dan higienis
 - D. mencuci pakaian dan celana yang kotor
32. Setelah bermain pasir di halaman sekolah. Kita sebaiknya mencuci tangan dengan bersih agar tangan tidak menjadi tempat berkembangbiaknya....
- A. keringat
 - B. kuman
 - C. ruam
 - D. penyakit
33. Bahan kain yang baik untuk celana adalah....
- A. katun
 - B. karet
 - C. plastic
 - D. karet dan platik
34. Cara membasuh alat reproduksi yang benar adalah....
- A. dari depan ke belakang
 - B. dari belakang ke depan
 - C. dibasuh dengan air hangat
 - D. disabun
35. Celana yang nyaman dapat membuat alat reproduksi sehat karena
- A. tidak menyerap keringat
 - B. mudah dibersihkan
 - C. tidak mudah iritasi dan menyerap keringat
 - D. lebih mudah digunakan

B. Jodohkan pernyataan pada bagian A dengan jawaban yang tepat pada bagian B dengan menarik garis!

A.

B.

No	Pernyataan	Jawaban
1.	Gerak lokomotor	A lokomotor, bertumpu dan berguling
2.	Rangkaian gerak senam	B. tengkuk
3.	Posisi tubuh berguling	C. berguling ke depan
4.	Tumpuan saat berguling ke depan	D. lari
5.	Sikap lilin	E. membulat dan menggelinding
6.	Awalan	F. menggantung
7.	Kekuatan otot tangan	G. keseimbangan
8.	Hasil variasi dan kombinasi dari beberapa gerakan senam	H. senam irama
9.	Senam yang diiringi musik	I. renang gaya punggung
10.	Posisi tubuh telentang mendatar	J. senam yang indah

C. . Tariklah pilihan jawaban yang tepat pada kotak yang telah disediakan !

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Latihan guling ke depan dan guling ke belakang dapat melatih otot.....	
2.	Tumpuan pada saat meroda adalah kaki dan	
3.	Dalam permainan melompati peti kedua kaki kangkang saat melewati	
4.	Manfaat renang gaya punggung ialah menambah tinggi badan dan menjaga.....tubuh.	
5.	Untuk menghindari tumbuhnya jamur, kita perlu mengeringkan tubuh dengan mengelap menggunakan....	

peti

handuk

punggung

kesehatan

kedua tangan