



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SD LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI (Enam)
Hari / Tanggal : April 2024
Waktu : 07.30 – 09.00 Wita

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

➤ **KD 3.4**

1. Senam ketangkasan adalah istilah lain dari
 - A. Senam aerobik
 - B. Senam lantai
 - C. Senam sehat
 - D. Senam irama
2. Sikap awal melakukan guling depan adalah ...
 - A. Berdiri dan duduk.
 - B. Jongkok dan telentang.
 - C. Berdiri dan jongkok.
 - D. Jongkok dan duduk.
3. Urutan guling depan setelah gerakan punggung adalah
 - A. pinggang
 - B. pundak
 - C. panggul
 - D. kepala
4. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan awalan berdiri, posisi kedua kaki
 - A. Rapatkan dengan lutut di tekuk
 - B. Dirapatkan dengan lutut lurus
 - C. Dibuka kesamping dengan lutut lurus
 - D. Dibuka kesamping dengan lutut di tekuk
5. Gambar yang termasuk gerakan guling belakang dengan sikap awal berdiri adalah ditunjukkan oleh gambar



6. Saat melakukan gerakan guling lenting, kita mendarat menggunakan ...
 - A. Pundak diikuti punggung.
 - B. Kedua tangan diikuti pundak.
 - C. Kepala diikuti punggung.
 - D. Kedua tangan diikuti punggung.
7. Pada saat perlombaan, pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai, Tujuan pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai adalah ...
 - A. Menambah gaya gerakan senam.
 - B. Mempersulit gerakan senam lantai.
 - C. Menampilkan gerakan yang indah.
 - D. Meningkatkan kekuatan otot pesenam

➤ **KD 3.5**

8. Jenis senam yang gerakannya merupakan perpaduan antara gerakan tari dan olahraga adalah...
 - A. senam sibuyung
 - B. senam ketangkasan
 - C. senam lantai
 - D. senam irama
9. Manfaat senam irama adalah...
 - A. Membuat tubuh lebih sehat dan bugar.
 - B. Tubuh menjadi lemas dan kaku.
 - C. Badan terasa sakit.
 - D. Hilang napsu makan.
10. Perhatikan tabel berikut !.

NO	UNSUR SENAM
1	keindahan
2	kelenturan
3	keserasian
4	kekuatan

Unsur senam yang diutamakan dalam aktivitas berirama ditunjukkan nomor ...

- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 3
 - D. 3 dan 4
11. Susunan yang benar dari senam irama/senam kesegaran jasmani (SKJ) adalah... .
 - A. inti, pemanasan, pendinginan
 - B. pendinginan, inti, pemanasan
 - C. pemanasan, inti, pendinginan
 - D. pemanasan, pendinginan, inti
 12. Senam irama selain diiringi dengan irama lagu, juga dapat diiringi menggunakan
 - A. aba-aba
 - B. teriakan
 - C. tepukan
 - D. hitungan

13. Perhatikan gambar berikut !



Gerakan yang dilakukan pada gambar tersebut adalah ...

- A. Melangkah kedepan dengan kombinasi ayunan lengan.
 - B. Melangkah kebelakang dengan kombinasi ayunan lengan.
 - C. Melangkah dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan.
 - D. Melangkah kekiri dan kekanan dengan kombinasi ayunan lengan.
14. Sikap yang diperlukan dalam melakukan gerak ritmik agar tidak ketinggalan irama adalah
- A. konsentrasi
 - B. sportivitas
 - C. ketangkasan
 - D. kekuatan

➤ **KD 3.6**

15. Kesehatan alat reproduksi perlu dijaga karena fungsinya vital. Manfaat menjaga kesehatan alat reproduksi adalah
- A. kebugaran tubuh
 - B. kekuatan tubuh
 - C. kenyamanan beraktivitas
 - D. daya tahan beraktivitas
16. Kebersihan alat reproduksi harus selalu dijaga. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. memanjangkan kuku jari tangan
 - B. mencuci tangan setelah buang air kecil
 - C. membiarkan alat reproduksi basah
 - D. mengganti celana dalam dua hari sekali
17. Alat reproduksi berperan dalam pembuangan zat sisa metabolisme tubuh (ekskresi). Berkaitan peran tersebut di dalam alat reproduksi, terdapat saluran yang terhubung langsung dengan
- A. kandung kemih
 - B. usus besar
 - C. usus kecil
 - D. lambung
18. Ronal memilih pakaian dalam dari bahan katun. Tujuan Ronal mengenakan pakaian tersebut agar ...
- A. Fungsi dan alat kesehatan reproduksi tidak terganggu.
 - B. Bagian tubuh di sekitar alat reproduksi tidak iritasi.
 - C. Kulit pada sekitar alat reproduksi tidak lembab.
 - D. Alat reproduksi memiliki ruang gerak leluasa.

19. Perhatikan tabel berikut!

NO	TINDAKAN
1	Mencuci dengan menggunakan air
2	Mencuci dengan menggunakan air dan mengeringkannya
3	Langsung dikeringkan dengan tissue
4	Langsung dikeringkan dengan handuk

Dari tabel tersebut, tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi ditunjukkan oleh nomor

- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
20. Siswa mengenakan seragam saat beraktivitas di sekolah. Setelah sampai di rumah, seragam hendaknya dicuci dengan air bersih dan sabun agar
- A. lebih rapi
 - B. suhu tubuh terjaga
 - C. memicu tumbuhnya jamur
 - D. bersih dan higienis
21. Seseorang mengalami infeksi peradangan pada bagian uretra. Dilihat dari jenis penyakitnya, orang tersebut terjangkit
- A. kudis
 - B. eksim
 - C. urethtritis
 - D. epididimitis
22. Akibat bagian tubuh di sekitar alat reproduksi tidak boleh digaruk adalah ...
- A. Dapat mengganggu fungsi alat reproduksi.
 - B. Menimbulkan penyakit pada alat reproduksi.
 - C. Kulit di sekitar alat reproduksi dapat tercemar oleh kuman.
 - D. Kulit di sekitar alat reproduksi lebih sensitif daripada bagian tubuh lain.
23. Salah satu gejala infeksi saluran kencing bagian atas ialah
- A. mual dan demam
 - B. rasa ingin selalu buang air kecil
 - C. bau urine tidak sedap
 - D. warna urine keruh
24. Peradangan pada kulit yang menyebabkan munculnya gatal-gatal adalah
- A. kudis
 - B. eksim
 - C. uretritis
 - D. infeksi
25. Berbagai penyakit timbul karena faktor tertentu, misalnya kudis. Penyakit kudis disebabkan oleh bakteri
- A. *Escherichia Coli*
 - B. *Sarcoptes Scabiei*
 - C. *Staphylococcus Aureus*
 - D. *Staphylococcus Epidermidis*