

NAMA :

KELAS :

KURIKULUM
MERDEKA

PEMERINTAH KABUP DINAS PENDIDIKAN SUMATIF AKHIR SEMESTER
SDN NO. 69 KOTA TENGAH KOTA GORONTALO
TP. 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/tanggal	: Rabu 23 April 2025
Kelas	: VI (Enam)	Waktu:	11.00 – 12.30

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d sesuai jawaban yang paling tepat!

- Sikap awal dalam gerakan langkah kaki dan ayunan lengan adalah
 - Berdiri tegak, kaki rapat, lengan di samping badan
 - Kaki kiri merapat di samping kaki kanan dengan posisi jinjit
 - Melompat-lompat
 - Duduk bersila
- Gerakan dasar dalam rangkaian langkah serong adalah
 - Rapatkan kaki kanan ke samping kiri dengan posisi jinjit
 - Melangkah serong depan dengan ayunan lengan
 - Melakukan langkah ke belakang
 - Menggerakkan tangan ke bawah
- Gerakan yang dilakukan pada hitungan 5 pada langkah segitiga adalah
 - Menarik kaki kiri ke bekakang
 - Menarik kaki kanan ke depan
 - Menarik kaki kanan ke belakang dan jinjit
 - Menarik kaki kiri ke depan dan jinjit
- Manfaat senam berirama adalah
 - Mengurangi nafsu makan
 - Menyebabkan kelelahan
 - Membuat badan lemas dan otot menjadi kaku
 - Meningkatkan kesehatan dan suasana hati yang baik
- Yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan senam lantai adalah
 - Melakukan peregangan statis
 - Makan makanan berat
 - Menonton televisi
 - Tidur siang
- Yang dimaksud dengan gerakan merdo (Radschlag) adalah
 - Melompat dari tempat tinggi
 - Memutar tubuh ke samping

- a. Hidung
- c. Mulut

- b. Telinga
- d. Semua cara

B. Uraian

1. Apa yang dimaksud dengan senam berirama?
2. Sebutkan gerakan-gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat!
3. Sebutkan aktivitas yang dapat dilakukan untuk pengukuran tingkat kebugaran jasmani!
4. Tuliskan teknik pengambilan dan pengeluaran napas dalam renang gaya punggung!
5. Apa kepanjangan dari RICE!

