



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AJARAN 2024-2025**

Mata Pelajaran : PJOK
Waktu : 90 Menit
Kelas : VI (Enam)

I. Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang benar!

- Zat berbahaya yang terkandung dalam rokok dan menyebabkan kecanduan adalah
 - Alkohol
 - Kafein
 - Nikotin
 - Glukosa
- Merokok dapat merusak organ tubuh terutama
 - Hati
 - Paru-paru
 - Jantung
 - Ginjal
- Minuman keras sangat berbahaya bagi tubuh karena bisa merusak organ
 - Lambung dan usus
 - Hati dan otak
 - Mata dan telinga
 - Kulit dan rambut
- NAPZA adalah singkatan dari
 - Narkoba dan zat adiktif
 - Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
 - Narkotika, Alkohol, dan Rokok
 - Narkotika, Psikologi, dan Zat Aman
- Salah satu dampak negatif dari mengonsumsi narkoba adalah
 - Menjadi lebih pintar
 - Tubuh menjadi segar
 - Menyebabkan ketergantungan
 - Membuat tidur lebih nyenyak
- Orang yang kecanduan narkoba biasanya akan mengalami
 - Semangat belajar meningkat
 - Kesulitan berhenti dan ketergantungan
 - Daya tahan tubuh meningkat
 - Nafsu makan meningkat
- Agar terhindar dari bahaya merokok dan narkoba, sebaiknya kita
 - Sering bermain di jalan
 - Ikut kelompok pengguna
 - Bergaul dengan teman yang baik dan aktif
 - Menyimpan narkoba untuk jaga-jaga
- Contoh kegiatan positif yang bisa menjauhkan kita dari narkoba adalah
 - Berkelahi
 - Ikut tawuran
 - Mengikuti ekstrakurikuler
 - Nongkrong hingga malam
- Salah satu alasan mengapa anak-anak harus menjauhi rokok adalah karena
 - Rokok membuat badan tinggi
 - Rokok membuat cepat lapar
 - Rokok bisa merusak kesehatan sejak dini
 - Rokok bisa menghilangkan kantuk
- Jika ada teman yang mengajakmu mencoba rokok atau narkoba, sebaiknya kamu
 - Menerimanya agar tidak dimusuhi
 - Diam saja dan melihat
 - Menolaknya dengan tegas dan menjauh
 - Mencoba sekali untuk tahu rasanya
- Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah
 - Kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak
 - Kemampuan tubuh melakukan aktivitas tanpa merasa lelah berlebihan
 - Kemampuan seseorang makan dengan lahap
 - Kecepatan seseorang dalam bergerak
- Latihan kebugaran jasmani dapat membuat tubuh menjadi
 - Mudah lelah
 - Lemah dan lemas
 - Segar, kuat, dan sehat
 - Cepat mengantuk
- Salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani adalah
 - Menambah rasa malas
 - Menjaga daya tahan tubuh
 - Mengurangi gerak tubuh
 - Menurunkan semangat belajar

14. Contoh latihan kekuatan otot lengan adalah
- Sit up
 - Push up
 - Lari jarak jauh
 - Jalan Santai
15. Latihan sit-up berguna untuk melatih
- Otot perut
 - Otot kaki
 - Otot tangan
 - Otot punggung
16. Latihan lari cepat berguna untuk melatih
- Kelenturan
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Ketahanan
17. Gerakan melompat dapat melatih kekuatan otot
- Lengan
 - Punggung
 - Kaki
 - Perut
18. Agar kebugaran tubuh tetap terjaga, sebaiknya kita berolahraga
- Sekali sebulan
 - Saat sedang malas
 - Secara rutin dan teratur
 - Kalau ada waktu saja
19. Olahraga yang baik dilakukan di pagi hari karena
- Cuacanya panas
 - Udara masih segar
 - Tidak ada makanan
 - Cahaya matahari terlalu silau
20. Berikut ini yang bukan termasuk contoh kebugaran jasmani adalah
- Push-up
 - Sit-up
 - Tidur siang
 - Lari
21. Sikap yang baik saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani adalah
- Malas dan suka menunda
 - Disiplin, semangat, dan tidak mudah menyerah
 - Menunggu disuruh guru
 - Diam dan tidak bergerak
22. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas
- Rumput
 - Lantai rumah
 - Lapangan terbuka
 - Matras atau permukaan datar
23. Salah satu contoh gerakan dalam senam lantai adalah
- Jalan cepat
 - Guling depan
 - Lari jarak pendek
 - Menendang bola
24. Gerakan berguling ke belakang dalam senam lantai disebut
- Guling depan
 - Kayang
 - Guling belakang
 - Handstand
25. Gerakan kayang bermanfaat untuk melatih
- Kekuatan kaki
 - Kelincahan
 - Kelenturan tubuh
 - Keseimbangan kepala
26. Senam lantai dapat bermanfaat untuk
- Membuat tidur nyenyak
 - Meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh
 - Membuat tubuh cepat lelah
 - Menurunkan berat badan secara cepat
27. Sikap yang harus ditunjukkan saat melakukan senam lantai adalah
- Malas dan takut
 - Percaya diri dan disiplin
 - Suka bercanda saat latihan
 - Menonton teman saja
28. Agar gerakan senam berjalan baik, kita harus
- Berlatih hanya saat ujian
 - Meniru teman tanpa arahan
 - Tidak melakukan pemanasan
 - Fokus dan mematuhi instruksi guru
29. Salah satu alat yang digunakan dalam senam lantai adalah
- Bola voli
 - Matras
 - Tongkat estafet
 - Gawang
30. Tujuan menggunakan matras saat senam lantai adalah
- Agar gerakannya lebih cepat
 - Untuk berguling lebih tinggi
 - Untuk menghindari cedera
 - Supaya bisa loncat lebih jauh
31. Supaya aman saat melakukan senam lantai, kita harus
- Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - Langsung melakukan gerakan sulit
 - Menonton teman berlatih
 - Duduk-duduk sebelum latihan

Bacalah bacaan berikut untuk menjawab soal no. 32-35!

Senam lantai adalah jenis senam yang dilakukan di atas permukaan datar, biasanya menggunakan matras agar aman. Senam ini terdiri dari berbagai gerakan seperti guling depan, guling belakang, dan kayang. Gerakan senam lantai bertujuan untuk melatih kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Saat melakukan senam lantai, penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar otot tidak kaku dan terhindar dari cedera. Selain itu, kita juga harus mengikuti petunjuk guru dan menjaga keselamatan saat bergerak. Dengan berlatih secara rutin, tubuh akan menjadi lebih sehat, kuat, dan lincah.

32. Senam lantai adalah
- Senam yang dilakukan di atas air
 - Senam yang dilakukan di dalam air
 - Senam yang dilakukan di atas permukaan datar
 - Senam yang dilakukan di udara terbuka
33. Tujuan utama dari gerakan dalam senam lantai adalah untuk melatih
- Kelenturan dan kekuatan tubuh
 - Kemampuan berbicara
 - Kekuatan pikiran
 - Kemampuan bernyanyi
34. Gerakan kayang dalam senam lantai berguna untuk melatih
- Keseimbangan kepala
 - Kelenturan tubuh
 - Kekuatan mata
 - Kecepatan tangan
35. Mengapa penting melakukan pemanasan sebelum melakukan senam lantai?
- Supaya bisa makan lebih banyak
 - Agar tidak mengantuk saat senam
 - Untuk menjaga konsentrasi belajar
 - Agar otot tidak kaku dan mencegah cedera
36. Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan gerakan
- Sesuai perintah lisan
 - Tidak beraturan
 - Mengikuti irama atau musik
 - Sambil membawa alat berat
37. Tujuan dari senam irama adalah untuk
- Membuat tubuh menjadi kaku
 - Melatih tubuh agar tidak mudah lelah
 - Menambah berat badan
 - Menjadikan tubuh kaku dan kencang
38. Contoh gerakan dalam senam irama adalah
- Guling depan
 - Gerakan melangkah dan mengayun
 - Lompat jauh
 - Menendang bola
39. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan
- Asal-asalan agar cepat selesai
 - Cepat dan terburu-buru
 - Tidak mengikuti irama
 - Teratur dan sesuai dengan irama
40. Iringan yang biasa digunakan dalam senam irama adalah
- Klakson mobil
 - Suara guru
 - Musik atau tepukan tangan
 - Sirene
41. Gerakan senam irama harus dilakukan secara teratur agar
- Gerakannya cepat selesai
 - Tidak membuat lelah
 - Membuat gerakan lebih indah dan bertenaga
 - Bisa dilakukan sambil duduk
42. Alat yang sering digunakan sebagai iringan gerak dalam senam irama adalah
- Gendang atau musik ritmis
 - Peluit panjang
 - Tongkat estafet
 - Bola
43. Sikap yang harus ditunjukkan saat melakukan senam irama adalah
- Bermain sambil menari
 - Malas bergerak dan tidak mengikuti irama
 - Percaya diri, disiplin, dan semangat
 - Berdiri diam menunggu teman
44. Senam irama dapat membuat tubuh menjadi
- Lemah dan lesu
 - Tegang dan kaku
 - Lemas dan mengantuk
 - Bugar, lentur, dan sehat
45. Manfaat utama dari senam irama adalah
- Menjadikan tubuh mudah lelah
 - Membuat tubuh tidak bergerak
 - Menjaga kebugaran dan kelenturan tubuh
 - Membuat tubuh mudah sakit

Bacalah bacaan berikut untuk menjawab soal no. 46-50!

Senam irama adalah salah satu bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau ketukan tertentu. Gerakannya biasanya terdiri dari langkah-langkah, ayunan tangan, dan gerakan tubuh lainnya yang dilakukan secara teratur dan berirama. Senam irama bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh, meningkatkan kebugaran, dan melatih koordinasi gerak. Gerakan dalam senam ini harus dilakukan dengan keluwesan, ketepatan irama, dan kontinuitas. Agar hasilnya maksimal, senam irama dilakukan dengan semangat, percaya diri, dan sikap disiplin. Selain menyehatkan tubuh, senam irama juga bisa membuat hati menjadi senang karena diiringi musik yang menyenangkan.

46. Senam irama adalah
- Senam yang dilakukan tanpa gerakan
 - Senam yang dilakukan sambil membaca buku
 - Senam yang dilakukan mengikuti irama musik
 - Senam yang dilakukan di dalam kolam
47. Tujuan utama dari senam irama adalah
- Melatih kelenturan dan meningkatkan kebugaran tubuh
 - Membuat tubuh lemas dan malas bergerak
 - Menjadikan tubuh kaku dan tidak lentur
 - Menyebabkan tubuh mudah lelah
48. Gerakan dalam senam irama dilakukan dengan
- Sembarangan dan cepat
 - Teratur dan mengikuti irama
 - Perlahan tanpa irama
 - Asal bisa selesai
49. Unsur yang harus ada dalam senam irama adalah
- Keluwesannya, kekuatan, dan amarah
 - Ketepatan gerak, keluwesan, dan ketukan irama
 - Lari cepat dan menendang
 - Guling depan dan sikap lilin
50. Sikap yang baik saat mengikuti senam irama adalah
- Duduk diam sambil menunggu musik
 - Disiplin, percaya diri, dan semangat
 - Marah karena musik terlalu keras
 - Menonton teman tanpa bergerak