



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG  
DINAS PENDIDIKAN KOTA PALEMBANG  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 226 PALEMBANG**  
**TERAKREDITASI "A"**

Alamat : Jln. Tegal Binangun Kelurahan Plaju Darat Kec. Plaju Email: sdn226palembang@gmail.com Kota Palembang 30267

PENILAIAN TENGAH SEMESTER 2 TAHUN PELAJARAN 2021/2022

KELAS : VI

MATA PELAJARAN : PJOK

NAMA SISWA :

ALOKASI WAKTU : 90 MENIT

**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c dan d pada lembar jawaban dengan benar**

1.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas menunjukkan gerakan ....

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| a. Melompat ke depan  | b. Melompat ke belakang |
| c. Guling ke belakang | d. Guling ke depan      |

2.



gambar di samping menunjukkan gerakan bertumpu menggunakan

....

- |           |           |
|-----------|-----------|
| a. Tangan | b. Kepala |
| c. Kaki   | d. Lutut  |

3. Salah satu manfaat melakukan olahraga bergantung ialah ....

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| a. Membentuk tubuh bagian kepala | b. Membentuk tubuh bagian kaki |
| c. Membentuk tubuh bagian lengan | d. Membentuk bagian panggul    |

4. Nama lain dari sikap bergantung....

- |            |             |
|------------|-------------|
| a. Sit up  | b. Back up  |
| c. Pull up | d. Stand up |

5. Tujuan sikap kapal terbang....

- |                                        |                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| a. Melatih keseimbangan badan dan kaki | b. Melatih keseimbangan gerak tubuh     |
| c. Melatih keseimbangan lengan tangan  | d. Melatih keseimbangan kaki dan tangan |

6. Gambar di bawah ini .....



- a. Sikap pull up
- b. Sikap kapal terbang
- c. Sikap back up
- d. Sikap kupu-kupu

7. Latihan ke depan dan guling ke belakang dapat melatih otot....

- a. Otot perut
- b. Otot lengan tangan
- c. Otot leher
- d. Otot bahu

8.



gambar di samping menunjukkan gerak .....

- a. Tolakan
- b. Bergantung
- c. Putaran
- d. Berpindah tempat

9. Dibawah ini merupakan media untuk melakukan lompat kangkang, kecuali .....

- a. Punggung teman
- b. Balok kayu
- c. Kursi kayu
- d. Peti kayu

10.

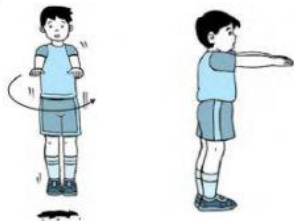
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas merupakan contoh gerak ....

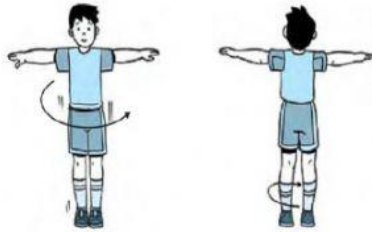
- a. Melayang
- b. Putaran
- c. Mendarat
- d. Tolakan

11.



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar .... Derajat

- a.  $360^0$
- b.  $270^0$
- c.  $90^0$
- d.  $180^0$



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar .... Derajat

- a.  $360^0$
- b.  $270^0$
- c.  $90^0$
- d.  $180^0$

12. SKJ merupakan kependekan dari ....

- a. Senam Kesehatan Jasmani
- b. Senam Kelenturan Jasmani
- c. Senam Kebuguran Jasmani
- d. Senam Kesegaran Jasmani

13. "sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh"

Merupakan pengertian dari ....

- a. Senam Kelenturan Jasmani
- b. Senam Kesehatan Jasmani
- c. Senam Kesegaran Jasmani
- d. Senam Kebuguran Jasmani

14. Salah satu fungsi melakukan pemanasan sebelum melakukan senam, kecuali ....

- a. Meningkatkan kelenturan
- b. Menambah rasa sakit
- c. Meningkatkan stamina
- d. Meningkatkan sirkulasi darah

15. Gambar dibawah ini merupakan gerakan....



- a. Pemanasan
- b. Inti
- c. Pendinginan
- d. Peralihan