



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VI (Enam)

Hari / Tanggal : Maret 2022

Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Pada gerak loncat kangkang tumpuan dilakukan dengan.....

- a. kepala
- b. tangan
- c. kaki
- d. tengkuk

2. Pola gerak dominan bergantung mengandalkan kekuatan.....

- a. kaki
- b. bahu
- c. lengan
- d. punggung

3. Kemampuan seseorang mengontrol posisi tubuh untuk bertahan pada gerakan tertentu disebut.....

- a. bergantung
- b. keseimbangan
- c. mendarat
- d. putaran

4. Berikut gerakan senam yg didalamnya terdapat pola gerak dominan lokomotor di dalamnya yaitu.....

- a. guling depan
- b. meroda
- c. hanstand
- d. loncat jongkok

5. Berikut gerakan senam yg tidak terdapat pola gerak dominan lokomotor di dalamnya yaitu.....

- a. guling depan
- b. loncat jongkok
- c. meroda
- d. sikap lilin

6. Contoh pola gerak dominan putaran pada aktivitas senam tidak ditemukan dalam gerakan.....

- a. guling depan

b.guling belakang

c.meroda

d.hanstand

7.Mendarat merupakan pola gerak yg paling penting karena kemampuan dalam mendarat akan menjamin....

a.keselamatan

b.keindahan gerakan

c.kesempurnaan

d.kecepatan

8.Tolakan menggunakan tangan dapat dilihat pada gerak.....

a.loncat harimau

b.sikap lilin

c.guling depan

d.guling belakang

9.Contoh pendaratan menggunakan tangan dalam senam ada pada gerak.....

a.loncat kangkang

b.loncat jongkok

c.loncat harimau

d.guling lenting

10.Sikap awal melakukan guling depan ialah kedua tangan bertumpu di atas matras. Arah pandangan mata ke..

a.ke arah kedua tangan

b.ke depan

c.ke samping

d.ke atas

11.Bagian tubuh yg pertama menyentuh matras saat melakukan guling belakang ialah.....

a.kepala

b.panggul bagian belakang

c.punggung

d.tengkuk

12.Istilah lain dari guling lenting ialah.....

a.forward roll

b.back roll

c.neck spring

d.cartwheel

13.Gerak guling lenting di akhiri mendarat dengan dua kaki.....

a.rapat

b.renggang

c.mengeper

d.diangkat

14.Gerakan senam yg harus dikuasai lebih dulu sebelum praktik loncat harimau ialah.....

a.guling depan

b.guling belakang

c.guling lenting

d.hanstand

15.Sikap kedua kaki saat mendarat pada gerak loncat jongkok ialah....

a.diluruskan

b.dibuka lebar

c.ditekuk

d.mengeper

16.Posisi kedua kaki saat melakukan gerak meroda adalah.....

a.sedikit ditekuk

b.dibuka lebar

c.diluruskan

d.dirapatkan

17.Sikap akhir gerak loncat jongkok ialah.....

a.duduk

b.jongkok

c.berdiri

d.telungkup

18.Loncat harimau diawali dengan awalan.....

a.berjalan pelan

b.berlari

c.melompat-lompat

d.jongkok

19.Berikut yang tidak dapat dijadikan iringan dalam aktivitas gerak berirama yaitu.....

- a. hitungan
- b. musik
- c. tepukan tangan
- d. teriakan

20. Gerakan dalam aktivitas gerak berirama harus dilakukan secara bersambung. Hal tersebut merupakan salah satu unsur gerak berirama yaitu.....

- a. tepat irama
- b. keluwesan
- c. kontinuitas
- d. kelentukan

21. Berikut bukan nama lain dari gerak berirama yaitu.....

- a. senam lantai
- b. senam irama
- c. senam ritmis
- d. senam bebas

22. Musik yg digunakan untuk mengiringi aktivitas gerak berirama seharusnya....

- a. berirama rancak dan dinamis
- b. berirama lembut dan dinamis
- c. berirama keras dan dinamis
- d. berirama lembut dan statis

23. Salah satu manfaat aktivitas gerak berirama ialah....

- a. melemaskan otot-otot tubuh
- b. membuat cedera otot
- c. menjadikan tubuh mudah lelah
- d. meningkatkan kecerdasan

24. Biji trepass disebut juga langkah.....

- a. depan
- b. biasa
- c. rapat
- d. keseimbangan

25. Sikap awal kedua tangan saat melakukan langkah rapat dalam gerak berirama.....

- a. lurus keatas

b. disamping badan

c. disilangkan didepan dada

d. lurus ke depan

26. Berikut variasi langkah kaki yg dapat dilakukan ke arah belakang adalah....

a. galoppas

b. bijtrekpas

c. kruispas

d. looppas

27. Sikap kedua lutut saat melakukan langkah biasa ialah....

a. ditekuk

b. diluruskan

c. dilemaskan

d. mengeper

28. Irama yg tepat untuk gerak langkah depan ialah.....

a. 1/4

b. 2/4

c. 3/4

d. 4/4

29. Variasi langkah kaki yg tidak memiliki keseimbangan saat berhenti ialah.....

a. langkah rapat

b. langkah silang

c. langkah keseimbangan

d. langkah samping

30. Gerakan ayunan lengan dapat memperkuat otot....

a. perut

b. leher

c. lengan

d. kaki

31. Sikap siku saat mengayun mengayunkan dua lengan ke depan dan belakang ialah....

a. ditekuk

b. diluruskan

c. dilemaskan

d.mengeper

32.Prinsip gerak berirama adalah.....

a.gerakan yg dilakukan harus tepat tepat dan cepat

b.gerakan senam harus sesuai irama

c.teukan tangan yg berirama sebagai pengiring gerakan

d.musik

33.Unsur utama dalam melakukan gerak berirama secara berkelompok adalah.....

a.gembira

b.disiplin

c.percaya diri

d.kekompakan

34.Gerakan mengayun satu lengan ke samping dimulai dengan posisi kedua lengan lurus ke....

a.depan

b.belakang

c.atas

d.bawah

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

a.gaya batu

b.gaya kupu-kupu

c.gaya punggung

d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....

a.gaya bebas

b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

37.Gaya renang yg digunakan untuk kegiatan renang santai ialah.....

a.gaya bebas

b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

38.Gaya renang yg dilakukan dengan posisi badan telentang ialah.....

a.gaya bebas.

b.gaya bebas

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

39.Gaya renang yg paling baru adalah gaya.....

a.bebas

b.punggung

c.dada

d.kupu-kupu

40.Renang gaya punggung memiliki gerakan lengan dan kaki yg serupa dengan gaya

a.bebas

b.dada

c.katak

d.kupu-kupu

41.Perengkapan renang yg banyak digunakan perenang pemula agar tidak tenggelam ialah.....

a.topi renang

b.pakaian renang

c.pelampung

d.penjepit hidung

42.Semua gaya renang diawali dengan...

a.gerak meluncur

b.gerakan kaki

c.gerakan lengan

d.gerak mengambil nafas

43.Salah satu kelemahan renang gaya punggung ialah perenang hanya dapat melihat ke....

a.atas

b.samping

c.bawah

d.depan

44.Gerakan kaki renang gaya punggung adalah.....

a.ke atas bawah bersamaan

b.ke samping bersamaan

c.ke kanan dank e kiri

d.bergantian ke atas dank bawah

45.Salah satu kelebihan renang gaya punggung terletak pada tehnik.....

a.gerakan lengan

b.gerakan tungkai

c.pernapasan

d.meluncur

46.Cidera otot yg sering terjadi pada saat berenang adalah.....

a.linu

b.kesemutan

c.keseleo

d.kram

47.Berikut bukan perlengkapan keselamatan yg harus disediakan dekat kolam renang yaitu....

a.tali tambang

b.ban

c.pelampung

d.kacamata renang

48.Pertumbuhan manusia yg dapat dilihat secara jelas ialah.....

a.tubuh bertambah tinggi

b.semakin cerdas

c.organ reproduksi semakin matang

d.otot semakin kuat

49.Pertumbuhan dan perkembangan manusia dimulai dari fase.....

a.bayi

b.anak-anak

c.remaja

d.dewasa

50.Masa pubertas disebut juga masa....

a.anak-anak

b.remaja

c.dewasa

d.lanjut usia

