



**PENILAIAN AKHIR TAHUN GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VI (Enam)

Hari / Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024

Waktu : 90 Menit

I. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d sesuai jawaban yang paling benar pada kolom yang telah disediakan !

1. Masa pubertas merupakan masa peralihan dari.....
 - a. anak-anak ke dewasa
 - b. bayi ke anak-anak
 - c. dewasa ke lanjut usia
 - d. masa tua ke tua
2. Cara yg benar untuk menjaga kebersihan alat reproduksi ,yaitu.....
 - a. membersihkan menggunakan air
 - b. membasuhnya
 - c. menggaruk saat gatal
 - d. memakai celana yg ketat
3. Penyakit yg sering menyerang organ reproduksi akibat tidak menjaga kebersihannya ialah....
 - a. kudis
 - b. iritasi
 - c. gatal-gatal
 - d. urethritis
4. Hal yg dilakukan sebelum dan sesudah buang air kecil ialah.....
 - a. mencuci tangan
 - b. mandi
 - c. mengeringkan dengan handuk
 - d. membasuh alat reproduksi
5. Untuk menjaga kebersihan diri sebaiknya mandikali sehari
 - a. satu
 - b. dua

- c. tiga
 - d. empat
6. Sebaiknya kita memilih celana dalam yg terbuat dari bahan katun karena.....
- a. harganya mahal
 - b. harganya murah
 - c. mudah menyerap keringat
 - d. tidak mudah menyerap keringat
7. Mengganti celana dalam sehari minimal.....kali
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
8. Setelah buang air kecil kita harus membersihkan alat reproduksi dengan
- a. air bersih
 - b. air sabun
 - c. air es
 - d. tisu
9. Berikut yg merupakan penyebab penyakit pada alat reproduksi adalah
- a. terlalu sering buang air
 - b. terlalu banyak konsumsi makanan
 - c. hobi olahraga air
 - d. kebiasaan menahan air kencing
10. Setelah membasuh alat reproduksi sebaiknya dikeringkan dengan....
- a. tisu
 - b. kain kasar
 - c. handuk
 - d. kain kasa
11. Berikut bukan pola gerak dominan senam yaitu.....
- a. lokomotor
 - b. melangkah
 - c. melayang

- c. putaran
12. Berikut yang tidak dapat dijadikan iringan dalam aktivitas gerak berirama yaitu.....
- a. hitungan
 - b. musik
 - c. tepukan tangan
 - d. teriakan
13. Tumpuan yg digunakan pada gerak loncat jongkok adalah
- a. kepala
 - b. kaki
 - c. tumit
 - d. tangan
14. Keseimbangan dinamis terdapat pada gerakan.....
- a. loncat harimau
 - b. loncat kangkang
 - c. loncat jongkok
 - d. meroda
15. Pola gerak dominan yg paling penting adalah....
- a. mendarat
 - b. melayang
 - c. ayunan
 - d. berdiri tegak
16. Tumpuan saat melakukan gerakan meroda ialah....
- a. bahu
 - b. tengkuk
 - c. kedua tangan
 - d. kedua kaki
17. Arah gerakan meroda ialah ke.....
- a. samping
 - b. depan
 - c. atas
 - d. belakang

18. Sikap akhir gerakan guling depan adalah.....
- jongkok
 - dibungkukkan
 - telentang
 - telungkup
19. Berikut variasi langkah kaki yg dapat dilakukan kearah depan adalah.....
- galoppas
 - bijtrekpas
 - kruispas
 - looppas
20. Rangkaian gerak yg tidak terputus dalam aktivitas gerak berirama disebut.....
- ritme
 - fleksibilitas
 - kontinuitas
 - kelentukan
21. Pada umumnya , aktivitas gerak berirama menggunakan.....hitungan
- 4
 - 5
 - 8
 - 10
22. Berikut yg termasuk gerak dasar gerak berirama adalah.....
- gerak langkah kaki
 - gerak kepala
 - gerak salto
 - gerak melompat
23. Gerakan ayunan lengan dapat memperkuat otot.....
- perut
 - leher
 - lengan
 - kaki
24. Sikap siku saat mengayun mengayunkan dua lengan ke depan dan belakang ialah....
- ditekuk

- b. diluruskan
 - c. dilemaskan
 - d. mengeper
25. 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
26. Unsur utama dalam melakukan gerak berirama secara berkelompok adalah.....
- a. gembira
 - b. disiplin
 - c. percaya diri
 - d. kekompakan
27. Sikap awal kedua kaki saat melakukan gerakan meroda adalah....
- a. rapat
 - b. dibuka selebar bahu
 - c. ditekuk
 - d. salah satu kaki didepan
28. Berikut bukan gaya renang yaitu.....
- a. gaya batu
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya punggung
 - d. gaya bebas
29. Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....
- a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
30. Gaya renang yg digunakan untuk kegiatan renang santai ialah.....
- a. gaya bebas
 - b. gaya dada

- c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
31. Berikut yg bukan manfaat belajar renang ialah.....
- a. menjaga kesehatan
 - b. meningkatkan kekompakan
 - d. kemampuan menyelamatkan jiwa
 - e. meningkatkan kekuatan
32. Gaya renang yg paling mudah dipelajari adalah gaya.....
- a. bebas
 - b. punggung
 - c. dada
 - d. kupu-kupu
33. Renang gaya punggung memiliki kelemahan yaitu perenang hanya bisa melihat ke
- a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. depan
34. Perlengkapan renang yg banyak digunakan perenang pemula agar tidak tenggelam ialah.....
- a. topi renang
 - b. pakaian renang
 - c. pelampung
 - d. penjepit hidung
35. Semua gaya renang diawali dengan...
- a. gerak meluncur
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan lengan
 - d. gerak mengambil nafas
36. Salah satu kelemahan renang gaya punggung ialah perenang hanya dapat melihat ke....
- a. atas
 - b. samping
 - c. bawah
 - d. depan

37. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah.....

- a. ke atas bawah bersamaan
- b. ke samping bersamaan
- c. ke kanan dan ke kiri
- d. bergantian ke atas dan bawah

38. Start renang gaya punggung dilakukan di.....

- a. atas balok start
- b. bibir lantai kolam
- c. samping kolam
- d. meluncur

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

- a. linu
- b. kesemutan
- c. keseleo
- d. kram

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

- a. tali tambang
- b. ban
- c. pelampung
- d. kaca mata renang

41. Berikut bukan termasuk teknik langkah kaki pada gerak berirama ialah.....

- a. langkah cepat
- b. langkah biasa
- c. langkah depan
- d. langkah rapat

42. Umumnya aktivitas gerak berirama dilakukan secara.....

- a. mandiri
- b. sendiri
- c. berpasangan
- d. bersama-sama

43. Berikut bukan variasi gerak dasar langkah dalam aktivitas gerak berirama adalah....

- a. langkah biasa
 - b. langkah tegap
 - c. langkah depan
 - d. langkah rapat
44. Yang tepat untuk gerak langkah depan ialah.....
- a. $\frac{1}{4}$
 - b. $\frac{2}{4}$
 - c. $\frac{3}{4}$
 - d. $\frac{4}{4}$
45. Arah pandangan saat melakukan gerak ayunan dua lengan kesamping adalah.....
- a. ke depan
 - b. samping
 - c. ke belakang
 - d. ke atas
46. Pada umumnya aktivitas gerak berirama menggunakanhitungan
- a. 4
 - b. 6
 - c. 8
 - d. 10
47. Kombinasi gerakan langkah kakidan ayunan lengan harus sesuai irama agar
- a. indah
 - b. asal-asalan
 - c. tidak kompak
 - d. cepat
48. Sebelum melakukan aktivitas olahraga sebaiknya.....dahulu
- a. makan
 - b. tidur
 - c. pemanasan
 - d. pendinginan
49. Sikap lutut saat mendarat dengan kaki adalah.....
- a. diluruskan
 - b. dilemaskan

c. mengeper

d. ditekuk

50. Urutan guling belakang setelah kepala adalah.....

a. pinggang

b. tengkuk

c. kepala

d. tanagan