	PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)	Nomor Peserta
	MADRASAH IBTIDAIYAH SALAFIYAH KEDUNGBANTENG	
	TAHUN PELAJARAN 2023/2024	Paraf Guru
	Mata Pelajaran : PJOK — Nilai	
	Kelas : VI (Enam)	
PJOK- VI	Hari, tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024	Paraf Orang Tua
	Nama Siswa :	
	No.Absen :	

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
   a. HeadStand
   b. Berguling
   c. Melayang
   d. Bergantung
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap kearah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
   a. Bertumpu
   b. Bergantung
   c. Keseimbangan
   d. Melayang
3. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
   a. Keseimbangan
   b. Melayang
   c. Berguling
   d. Mendarat
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
   a. Berguling
   b. Mendarat
   c. Berpindah
   d. Keseimbangan
5. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
   a. HeadStand
   b. Berguling
   c. Melayang
   d. Loncat Kangkang
6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
   a. Berguling
   b. Melayang
   c. Putaran
   d. Loncat kangkang
7. Pengertian senam irama SKJ adalah ...
   a. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
   b. Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan loncatan
   c. Rangkaian gerak berguling ke belakang
   d. Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
8. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah ...
   a. Membantu mengurangi kelelahan otot
   b. Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
   c. Mempercepat gerakan pada saat olahraga
   d. Mengurangi stress badan dan pikiran
9. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ...
   a. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
   b. Melakukan gerakan inti dengan berayun
   c. Melakukan gerakan berguling ke depan dan kebelakang

LIVEWORKSHEETS

d. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan

10. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...
    a. Melakukan gerakan inti dengan berayun
    b. Melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan
    c. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
    d. Melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang
11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari ...
    a. Renang gaya dada
    b. Renang gaya punggung
    c. Renang gaya bebas
    d. Renang gaya katak
12. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



    Gambar diatas merupakan renang gaya punggung, Teknik ...
    a. Teknik gerakan meluncur
    b. Teknik gerakan berenang
    c. Teknik gerakan mengambil napas
    d. Teknik gerakan lengan
13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari ...
    a. Reproduksi
    b. Penyakit reproduksi
    c. Berkembang biak
    d. Alat reproduksi
14. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah ...
    a. Panu
    b. Pening
    c. HIV
    d. Kurap
15. Manfaat sunat(khitan) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ...
    a. Membantu mencegah kanker penis
    b. Membantu menghilangkan panu
    C. Membantu menghilangkan kurap
    D. Membantu hilangkan reproduksi

16. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah ...
    a. Melakukan diet sehat
    b. Menabung uang
    c. Mengatur pola makan
    d. Mengontrol berat badan

17. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah ...
    a. Berambut Panjang
    b. Masalah dalam siklus menstruasi
    c. Produksi hormone estrogen terhambat
    d. Muncul jerawat

LIVEWORKSHEETS

18. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah ...
    a. Agar cepat tidur
    b. Agar cepat kenyang
    c. Membantu mengobati penyakit
    d. Kesehatan reproduksi pria agar lebih baik
19. Salah satu bahaya merokok bagi wanita adalah ...
    a. Muncul jerawat
    b. Susah tidur
    c. Kerusakan ovarium
    d. Tenggorokan keri

II. Berilah dengan huruf B bila pernyataan benar dan huruf S bila prnyataan salah !

No.	Pernyataan	B/S
1.	Headstand artinya meletakkan tangan ke lutut dengan jongkok	
2,	Kop stand artinya meletakkan dahi dan kedua telapak tangan di matras	
3.	Hitungan pada variasi gerak dasar berirama adalad 1-8	
4.	Sikap awal dari gerak dasar berirama adalah Bediri tegak dan kedua lengan lurus ke samping	
5.	Sikap akir pada grak dasar berirama sama dengan sikap awal	
6.	Olahraga senam sebaiknya dilakukan pada pagi hari ,sebab ada vitamin D yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.	
7.	Berdiri tegak,langkahkan kaki kiri ke depan bergantian dengan kaki kanan merupakan merupakan gerak keseimbangan	
8.	Kelenuturan tubuh dalam gerakan senam akan diperolah berkat kerjasama	
9.	Sikap akir guling ke belakang adalah telungkup	
10.	Gerakan guling ke belakang memerlukan kekuatan kaki	

III. Jodohkanlan soal di sebal kiri degan huruf di depan jawaban di sebelah kanan!

1.tepuk tangan merupakan salah satu gerak yang menghasilkan ...		A.seimbang
2.Gerakan pendinginan senan irama dilakukan secara...		B.otot
3.Gerak pendinginan memiliki fungsi untuk melenturkan ... tubuh		C.Pemanasan
4.gerakan tangan dan kaki bergantian supayan tubuh ...		D.kanan
5.pemimpin senam disebut...		E.dasar
6.alas untuk senam lantai disebut...		F.lambat/pelan
7.gerak ..... berlawanan dengan gerak pendinginan		G.instruktur
8.pada hitungan ke 1dan 2 menggelengkan kepala ke kiri, hitugan3 dan 4 menggelengkan kepala ke ...		H.bunyi
9.Gerakan berirama disebut senam ...		I.ritmik
10.lari ditempat termasuk jinis gerak ...		J.matras

LIVEWORKSHEETS