

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

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

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
  - a. HeadStand
  - b. Bergulung
  - c. Melayang
  - d. Bergantung
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap 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. Bergulung
  - d. Mendarat
4. Latihan bergulung ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
  - a. Bergulung
  - b. Mendarat
  - c. Berpindah
  - d. Keseimbangan
5. Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
  - a. HeadStand
  - b. Bergulung
  - c. Melayang
  - d. Loncat Kangkang
6. Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
  - a. Bergulung
  - 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 bergulung 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 bergulung ke depan dan kebelakang

d. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan

10. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...

- Melakukan gerakan inti dengan berayun
- Melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan
- Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
- Melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang

11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari ...

- Renang gaya dada
- Renang gaya punggung
- Renang gaya bebas
- Renang gaya katak

12. Perhatikan gambar dibawah ini!



olahragapedia.com

Gambar diatas merupakan renang gaya punggung, Teknik ...

- Teknik gerakan meluncur
- Teknik gerakan berenang
- Teknik gerakan mengambil napas
- Teknik gerakan lengan

13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari ...

a. Reproduksi	c. Berkembang biak
b. Penyakit reproduksi	d. Alat reproduksi

14. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah ...

a. Panu	c. HIV
b. Pening	d. Kurap

15. Manfaat sunat(khitian) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ...

- Membantu mencegah kanker penis
- Membantu menghilangkan panu
- Membantu menghilangkan kurap
- Membantu hilangkan reproduksi

16. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah ...

- Melakukan diet sehat
- Menabung uang
- Mengatur pola makan
- Mengontrol berat badan

17. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah ...

- Berambut Panjang
- Masalah dalam siklus menstruasi
- Produksi hormone estrogen terhambat
- Muncul jerawat

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 pernyataan 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 adalah 1-8	
4.	Sikap awal dari gerak dasar berirama adalah Bediri tegak dan kedua lengan lurus ke samping	
5.	Sikap akir pada gerak 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 diperoleh berkat kerjasama	
9.	Sikap akir guling ke belakang adalah telungkup	
10.	Gerakan guling ke belakang memerlukan kekuatan kaki	

III. Jodohkanlah soal di sebelah kiri dengan huruf di depan jawaban di sebelah kanan!

1.tepuk tangan merupakan salah satu gerak yang menghasilkan ...		A.seimbang
2.Gerakan pendinginan senam irama dilakukan secara...		B.otot
3.Gerak pendinginan memiliki fungsi untuk melenturkan ... tubuh		C.Pemanasan
4.gerakan tangan dan kaki bergantian supaya 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 1 dan 2 menggelengkan kepala ke kiri, hitungan 3 dan 4 menggelengkan kepala ke ...		H.bunyi
9.Gerakan berirama disebut senam ...		I.ritmik
10.lari ditempat termasuk jenis gerak ...		J.matras