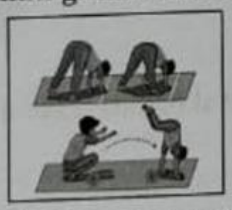
ASESMEN SUMATIF LINGKUP MATERI (ASLM)
SEKOLAH DASAR (SD)
TAHUN AJARAN 2024/2025

Tanda Tangan		Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Unit/Bab 6 dan 7)	Nilai
Guru	Orang Tua	Hari, Tanggal : ..... Waktu : 90 Menit	
.....	.....	Nama : ..... Kelas / Semester : VI (Enam) / Genap Nomor Tes :	

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, dan D di depan jawaban yang paling tepat!

1. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki ....
   A. dirapatkan dengan lutut ditekuk
   B. dibuka dengan lutut lurus
   C. dirapatkan dengan lutut lurus
   D. dibuka ke samping dengan lutut ditekuk
2. Sikap awal gerakan guling lenting ke depan adalah ....
   A. membelakangi
   B. berbaring
   C. berjongkok
   D. berdiri
3. **Amati gambar berikut!**

   Gambar tersebut menunjukan gerakan ....
   A. sikap terlentang
   B. sikap kayang
   C. sikap lampu
   D. sikap lilin
4. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah . . . .
   A. jongkok
   B. telungkup
   C. miring/tidur
   D. berdiri
5. **Amati gambar berikut!**



   Gambar tersebut menirukan lompatan gerakan hewan ....
   A. Kambing
   B. Kanguru
   C. Kelinci
   D. Kancil
6. Berikut merupakan jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan adalah ....
   A. ayunan panjang dan meluncur
   B. ayunan panjang dan melecut
   C. ayunan melecut dan meluncur
   D. ayunan meluncur dan tumpu depan
7. Ketika melakukan gerak lecutan pada guling lenting, posisi kedua kaki yang tepat yaitu ....
   A. dibuka lebar dan ditekuk
   B. dirapatkan dan ditekuk
   C. dibuka lebar dan lurus
   D. dirapatkan dan lurus

LIVEWORKSHEETS

8. Pada saat melakukan guling depan, kadang badan jatuh ke samping. Kondisi tersebut terjadi karena ....
   A. tumpuan salah satu tangan kurang kuat
   B. bahu tidak diletakkan di matras
   C. posisi tangan yang bertumpu tidak tepat
   D. kedua tangan tidak ikut menolak
9. Guling lenting, merupakan gerakan guling yang sulit. Sebelum melakukan guling lenting sebaiknya pesenam telah menguasai gerakan ....
   A. mengguling
   B. meroda
   C. *round off*
   D. *head stand*
10. Tujuan latihan *handstand* adalah untuk melatih ....
   A. otot pinggang
   B. keseimbangan
   C. kelenturan
   D. kekuatan
11. **Amati gambar berikut!**

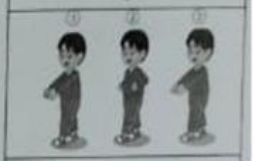
Posisi gerakan yang dilakukan anak pada gambar di atas ialah ....
   A. melangkah berkelok-kelok dengan ayunan lengan
   B. melangkah ke belakang dengan ayunan lengan
   C. melangkah ke depan dengan ayunan lengan
   D. melangkah ke kanan ke kiri dengan ayunan lengan
12. Naura melakukan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Naura berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di ....
   A. depan dada
   B. pinggang
   C. samping badan
   D. atas kepala
13. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan ....
   A. posisi kaki tertutup rapat
   B. tangan di depan dada
   C. tangan di pinggang
   D. kaki terbuka selebar bahu
14. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan . . . .
   A. berdiri tegak
   B. berdiri anjur kiri
   C. kaki terbuka sebahu
   D. kaki kanan ke depan
15. Ari akan melakukan gerakan mengayun dan menukik. Posisi awal berdiri tegak dan posisi kaki . . . .
   A. menekuk dan jongkok
   B. menekuk dan menyun
   C. tertutup rapat
   D. dibuka selebar bahu

LIVEWORKSHEETS

II. Berilah tanda centang (√) pada pernyataan yang tepat dan tanda silang (X) pada pernyataan yang tidak tepat!

16. Berguling ke depan atau ke belakang termasuk gerakan senam irama. ☐
17. Tumpuan pada saat melakukan guling depan terletak pada tangan. ☐
18. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan berdiri tegak. ☐
19. Induk organisasi senam Indonesia yaitu PERSANI. ☐
20. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan teratur. ☐

III. Pasangkan pernyataan-pernyataan berikut dengan cara menarik garis antara kolom "A" dan kolom "B"!

A		B
21. Aktivitas pembelajaran gerak dominan melompati bangku.	.	A.
22. Aktivitas pembelajaran meroda dengan bantuan teman atau guru.	.	B. 
23. Aktivitas pembelajaran erakan melecutkan kedua kaki dengan sikap tidur dengan bantuan teman.	.	C.
24. Rangkaian gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.	.	D.
25. Rangkaian gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.	.	E.

IV. Isilah soal berikut dengan jawaban yang tepat!

26. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan ….
27. Sikap akhir guling lenting adalah ….
28. Arah pandangan yang benar saat melakukan gerak langkah keseimbangan adalah ....
29. Aktivitas senam irama dapat kita lakukan dengan gerakan dasar ....
30. Gerakan *galoppas* disebut juga dengan gerak ....

V. Jawablah soal berikut dengan uraian yang tepat!

31. Tuliskan 3 gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama!
32. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting!
33. Tuliskan 3 maanfaat melakukan gerakan senam lantai!
34. Tuliskan cara memberikan bantuan meroda!
35. Jelaskan cara melakukan variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan!

LIVEWORKSHEETS