

NAMA :

KELAS :

KURIKULUM
MERDEKA

PEMERINTAH KABUP DINAS PENDIDIKAN SUMATIF AKHIR SEMESTER
SDN NO. 69 KOTA TENGAH KOTA GORONTALO
TP. 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/tanggal	: Rabu 23 April 2025
Kelas	: VI (Enam)	Waktu:	11.00 – 12.30

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d sesuai jawaban yang paling tepat!

- Sikap awal dalam gerakan langkah kaki dan ayunan lengan adalah
 - Berdiri tegak, kaki rapat, lengan di samping badan
 - Kaki kiri merapat di samping kaki kanan dengan posisi jinjit
 - Melompat-lompat
 - Duduk bersila
- Gerakan dasar dalam rangkaian langkah serong adalah
 - Rapatkan kaki kanan ke samping kiri dengan posisi jinjit
 - Melangkah serong depan dengan ayunan lengan
 - Melakukan langkah ke belakang
 - Menggerakkan tangan ke bawah
- Gerakan yang dilakukan pada hitungan 5 pada langkah segitiga adalah
 - Menarik kaki kiri ke belakang
 - Menarik kaki kanan ke depan
 - Menarik kaki kanan ke belakang dan jinjit
 - Menarik kaki kiri ke depan dan jinjit
- Manfaat senam berirama adalah
 - Mengurangi nafsu makan
 - Menyebabkan kelelahan
 - Membuat badan lemas dan otot menjadi kaku
 - Meningkatkan kesehatan dan suasana hati yang baik
- Yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan senam lantai adalah
 - Melakukan peregangan statis
 - Makan makanan berat
 - Menonton televisi
 - Tidur siang
- Yang dimaksud dengan gerakan merdoa (*Radschlag*) adalah
 - Melompat dari tempat tinggi
 - Memutar tubuh ke samping

- c. Berdiri di atas tangan
 - d. Berlari cepat
7. Saat melakukan gerakan headstand, tumpuan berada pada
- a. Punggung
 - b. Lengan
 - c. Kepala
 - d. Kaki
8. Alasan pentingnya penggunaan alat dalam gerakan senam lantai adalah
- a. Agar lebih menarik
 - b. Hanya untuk kompetisi
 - c. Hanya untuk memvariasi gerakan saja
 - d. Untuk meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi
9. Latihan yang memberikan manfaat untuk kesehatan jantung dan kapabilitas pernapasan adalah
- a. Lari bolak-balik (*shuttle run*)
 - b. Berjalan santai
 - c. Gerakan pemanasan
 - d. Gerak berirama
10. Latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan ujung kaki untuk menopang beban tubuh adalah
- a. Latihan daya tahan
 - b. Latihan kekuatan
 - c. Latihan kelincuhan
 - d. Latihan kelentukan
11. Sikap awal dalam gerakan gantung siku tekuk adalah
- a. Berdiri di belakang garis start
 - b. Duduk selanjor
 - c. Berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua tangan ke atas
 - d. Sikap telentang dengan kedua lutut ditekuk
12. Sikap awal dalam gerakan baring duduk 60 detik adalah
- a. Jongkok
 - b. Duduk bersila
 - c. Berdiri tegak
 - d. Telentang dengan lutut ditekuk
13. Gerakan pertama yang dipelajari dalam renang adalah
- a. Gerakan meluncur
 - b. Gerakan melompat
 - c. Gerakan mengapung
 - d. Gerakan memutar
14. Gerakan kaki yang dilakukan dalam gaya punggung harus dilakukan dengan cara
- a. Menendang lembut
 - b. Menendang kuat
 - c. Menyentuh permukaan air
 - d. Menggerakkan kaki dalam lingkaran
15. Pengambilan napas pada renang gaya punggung dilakukan melalui

- | | |
|-----------|---------------|
| a. Hidung | b. Telinga |
| c. Mulut | d. Semua cara |

B. Uraian

1. Apa yang dimaksud dengan senam berirama?
2. Sebutkan gerakan-gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat!
3. Sebutkan aktivitas yang dapat dilakukan untuk pengukuran tingkat kebugaran jasmani!
4. Tuliskan teknik pengambilan dan pengeluaran napas dalam renang gaya punggung!
5. Apa kepanjangan dari RICE?

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Ganda

1.	A	6.	B	11.	C	16.	D
2.	B	7.	C	12.	D	17.	A
3.	C	8.	D	13.	A	18.	B
4.	D	9.	A	14.	B	19.	C
5.	A	10.	B	15.	C	20.	D

B. Uraian

1. Senam berirama merupakan salah satu jenis olahraga yang menyehatkan dan mengandung unsur seni.
2. Gerakan-gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat:
 - a. Gerakan berdiri dengan tangan (*Handstand*)
 - b. Gerakan berdiri dengan kepala (*Headstand*)
 - c. Gerakan guling lenting (*Neck Kip*)
 - d. Gerakan merdoa (*Radschlag*)
3. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan:
 - a. Lari 50 meter
 - b. Gantung siku tekuk
 - c. Baring duduk 60 detik
4. Teknik pengambilan dan pengeluaran napas dilakukan sebagai berikut:
 - a. Pengambilan Napas:
 - Karena posisi tubuh telentang, wajah tetap berada di atas permukaan air.
 - Napas diambil secara alami dan bebas melalui mulut setiap kali diperlukan, biasanya saat lengan satu berada di luar air.
 - b. Pengeluaran Napas:
 - Pengeluaran napas dilakukan perlahan dan terkontrol melalui hidung atau mulut.
 - Napas dikeluarkan saat lengan bergerak di bawah air untuk menjaga ritme gerakan dan menjaga agar tubuh tetap rileks.
5. RICE adalah singkatan dari Rest (istirahat), Ice (es), Compression (kompres), dan Elevation (mengangkat bagian yang cedera).