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!

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

LIVEWORKSHEETS

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 kelincahan
   d. Latihan kelentukan
11. Sikap awal dalam gerakan gantung siku tekuk adalah ….
   a. Berdiri di belakang garis start
   b. Duduk selonjor
   c. Berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua tangan ke atas
   d. Sikap telantang 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 ….

LIVEWORKSHEETS

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!

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS