



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN KOTA PALEMBANG
SEKOLAH DASAR NEGERI 226 PALEMBANG
TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jln. Tegal Binangun Kelurahan Plaju Darat Kec. Plaju Email: sdn226palembang@gmail.com Kota Palembang 30267

PENILAIAN TENGAH SEMESTER 2 TAHUN PELAJARAN 2021/2022

KELAS : VI

MATA PELAJARAN : PJOK

NAMA SISWA :

ALOKASI WAKTU : 90 MENIT

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c dan d pada lembar jawaban dengan benar

1.

Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas menunjukkan gerakan

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a. Melompat ke depan | b. Melompat ke belakang |
| c. Guling ke belakang | d. Guling ke depan |

2.



gambar di samping menunjukkan gerakan bertumpu menggunakan

....

- | | |
|-----------|-----------|
| a. Tangan | b. Kepala |
| c. Kaki | d. Lutut |

3. Salah satu manfaat melakukan olahraga bergantung ialah

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| a. Membentuk tubuh bagian kepala | b. Membentuk tubuh bagian kaki |
| c. Membentuk tubuh bagian lengan | d. Membentuk bagian panggul |

4. Nama lain dari sikap bergantung....

- | | |
|------------|-------------|
| a. Sit up | b. Back up |
| c. Pull up | d. Stand up |

5. Tujuan sikap kapal terbang....

- | | |
|--|---|
| a. Melatih keseimbangan badan dan kaki | b. Melatih keseimbangan gerak tubuh |
| c. Melatih keseimbangan lengan tangan | d. Melatih keseimbangan kaki dan tangan |

6. Gambar di bawah ini



- a. Sikap pull up
- b. Sikap kapal terbang
- c. Sikap back up
- d. Sikap kupu-kupu

7. Latihan ke depan dan guling ke belakang dapat melatih otot....

- a. Otot perut
- b. Otot lengan tangan
- c. Otot leher
- d. Otot bahu

8.



gambar di samping menunjukkan gerak

- a. Tolakan
- b. Bergantung
- c. Putaran
- d. Berpindah tempat

9. Dibawah ini merupakan media untuk melakukan lompat kangkang, kecuali

- a. Punggung teman
- b. Balok kayu
- c. Kursi kayu
- d. Peti kayu

10.

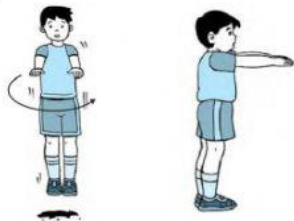
Mari perhatikan gambar berikut.



Gambar di atas merupakan contoh gerak

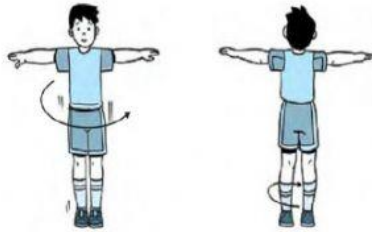
- a. Melayang
- b. Putaran
- c. Mendarat
- d. Tolakan

11.



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar Derajat

- a. 360^0
- b. 270^0
- c. 90^0
- d. 180^0



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar Derajat

- a. 360^0
- b. 270^0
- c. 90^0
- d. 180^0

12. SKJ merupakan kependekan dari

- a. Senam Kesehatan Jasmani
- b. Senam Kelenturan Jasmani
- c. Senam Kebuguran Jasmani
- d. Senam Kesegaran Jasmani

13. "sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh"

Merupakan pengertian dari

- a. Senam Kelenturan Jasmani
- b. Senam Kesehatan Jasmani
- c. Senam Kesegaran Jasmani
- d. Senam Kebuguran Jasmani

14. Salah satu fungsi melakukan pemanasan sebelum melakukan senam, kecuali

- a. Meningkatkan kelenturan
- b. Menambah rasa sakit
- c. Meningkatkan stamina
- d. Meningkatkan sirkulasi darah

15. Gambar dibawah ini merupakan gerakan....



- a. Pemanasan
- b. Inti
- c. Pendinginan
- d. Peralihan