



**PENILAIAN AKHIR TAHUN GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari / Tanggal : April 2023

Kelas : VI (Enam)

Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Masa pubertas merupakan masa peralihan dari.....

- a. anak-anak ke dewasa
- b. bayi ke anak-anak
- c. dewasa ke lanjut usia
- d. masa tua ke tua

2. Berikut yg merupakan hormone reproduksi yg hanya ada dalam tubuh laki-laki adalah.....

- a. estrogen
- b. gonadotrofik
- c. testoteron
- d. insulin

3. Berikut bukan ciri-ciri fisik anak perempuan pada masa pubertas, yaitu.....

- a. pinggul bertambah besar
- b. berat badan bertambah
- c. kulit jadi lebih halus
- d. suara membesar

4. Untuk menjaga kesehatan tubuh, seseorang harus melaksanakan pola perilaku hidup sehat dan sehat. Perilaku hidup bersih berkaitan dengan kebersihan diri, pakaian, dan lingkungan. Berikut bukan termasuk pola hidup bersih untuk menjaga kebersihan diri ialah.....

- a. mencuci tangan dengan sabun
- b. membasuh alat reproduksi sesudah buang air
- c. mengganti pakaian dalam dua hari sekali
- d. mandi 2x sehari

5. Zat yg dibentuk oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lainnya serta mempunyai pengaruh khas disebut.....

- a. hormon
- b. kelenjar
- c. alat reproduksi
- d. vitamin

6.Cara yg benar untuk menjaga kebersihan alat reproduksi ,yaitu.....

- a.membersihkan menggunakan air hangat
- b.membasuhnya
- c.menggaruk saat gatal
- d.memakai celana yg ketat

7.Penyakit yg sering menyerang organ reproduksi akibat tidak menjaga kebersihannya ialah....

- a.kudis
- b.iritasi
- c.gatal-gatal
- d.urethritis

8.Hal yg dilakukan sebelum dan sesudah buang air kecil ialah.....

- a.mencuci tangan
- b.mandi
- c.mengeringkan dengan handuk
- d.membasuh alat reproduksi

9.Untuk menjaga kebersihan diri sebaiknya mandikali sehari

- a.satu
- b.dua
- c.tiga
- d.empat

10.Sebaiknya kita memilih celana dalam yg terbuat dari bahan katun karena.....

- a.harganya mahal
- b.harganya murah
- c.mudah menyerap keringat
- d.tidak mudah menyerap keringat

11.Mengganti celana dalam sehari minimal.....kali

- a.1
- b.2
- c.3
- d.4

12.Setelah buang air kecil kita harus membersihkan alat reproduksi dengan

- a.air bersih

b.air sabun

c.air es

d.tisu

13.Berikut yg bukan ciri-ciri air bersih yg dapat digunakan untuk membersihkan alat reproduksi,yaitu

a.tidak keruh

b.beraroma wangi

c.tidak berwarna

d.rasanya tawar

14.Berikut yg merupakan penyebab penyakit pada alat reproduksi adalah

a.terlalu sering buang air

b.terlalu banyak konsumsi makanan

c.hobi olahraga air

d.kebiasaan menahan air kencing

15. Setelah membasuh alat reproduksi sebaiknya dikeringkan dengan....

a.tisu

b.kain kasar

c.handuk

d.kain kasa

16.Sebelum menggunakan toilet umum ,sebaiknya

a.menyiram dengan air terlebih dahulu

b.membersihkannya terlebih dahulu

c.mengeringkan terlebih dahulu

d.membasahnya terlebih dahulu

17.Penggunaan celana ketat sebaiknya dihindari karena

a.tidak mudah menyerap keringat

b.mahal harganya

c.bahnya kurang lentur

d.hanya cocok untuk orang dewasa

18.Gerakan handstand dan headstand memiliki pola gerak dominan yaitu.....

a.lokomotor

b.keseimbangan

c.tolakan

d.putaran

19.Berikut yang tidak dapat dijadikan iringan dalam aktivitas gerak berirama yaitu.....

a.hitungan

b.musik

c.tepukan tangan

d.teriakan

20.Tumpuan yg digunakan pada gerak loncat jongkok adalah

a.kepala

b.kaki

c.tumit

d.tangan

21.Berikut gerakan senam yg tidak mengandung pola gerak gerak dominan melayang yaitu.....

a.loncat harimau

b.loncat kangkang

c.loncat jongkok

d.guling depan

22.Sikap akhir gerakan guling depan adalah....

a.jongkok

b.telentang

c.telungkup

d.berdiri tegak

23.Tumpuan saat melakukan gerakan meroda ialah....

a.bahu

b.tengkuk

c.kedua tangan

d.kedua kaki

24.Arah gerakan meroda ialah ke.....

a.samping

b.depan

c.atas

d.belakang

25. Posisi badan yg benar saat lakukan gerak meroda adalah.....

- a. ditegakkan
- b. dibungkukkan
- c. disilangkan
- d. dimiringkan

26. Berikut variasi langkah kaki yg dapat dilakukan ke arah belakang adalah.....

- a. galoppas
- b. bijtrekpas
- c. kruispas
- d. looppas

27. Rangkaian gerak yg tidak terputus dalam aktivitas gerak berirama disebut.....

- a. ritme
- b. fleksibilitas
- c. kontinuitas
- d. kelentukan

28. Pada umumnya , aktivitas gerak berirama menggunakan.....hitungan

- a. 4
- b. 5
- c. 8
- d. 10

29. Berikut yg termasuk gerak dasar gerak berirama adalah.....

- a. gerak langkah kaki
- b. gerak kepala
- c. gerak salto
- d. gerak melompat

30. Gerakan ayunan lengan dapat memperkuat otot.....

- a. perut
- b. leher
- c. lengan
- d. kaki

31. Sikap siku saat mengayun mengayunkan dua lengan ke depan dan belakang ialah....

- a.ditekuk
- b.diluruskan
- c.dilemaskan
- d.mengeper

32.Prinsip gerak berirama adalah.....

- a.gerakan yg dilakukan harus tepat tepat dan cepat
- b.gerakan senam harus sesuai irama
- c.teukan tangan yg berirama sebagai pengiring gerakan
- d.musik

33.Unsur utama dalam melakukan gerak berirama secara berkelompok adalah.....

- a.gembira
- b.disiplin
- c.percaya diri
- d.kekompakan

34.Gerakan mengayun satu lengan ke samping dimulai dengan posisi kedua lengan lurus ke....

- a.depan
- b.belakang
- c.atas
- d.bawah

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

- a.gaya batu
- b.gaya kupu-kupu
- c.gaya punggung
- d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....

- a.gaya bebas
- b.gaya dada
- c.gaya punggung
- d.gaya kupu-kupu

37.Gaya renang yg digunakan untuk kegiatan renang santai ialah.....

- a.gaya bebas
- b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

38.Gaya renang yg dilakukan dengan posisi badan telentang ialah.....

a.gaya bebas.

b.gaya bebas

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

39.Gaya renang yg paling baru adalah gaya.....

a.bebas

b.punggung

c.dada

d.kupu-kupu

40.Renang gaya punggung memiliki gerakan lengan dan kaki yg serupa dengan gaya

a.bebas

b.dada

c.katak

d.kupu-kupu

41.Perengkapan renang yg banyak digunakan perenang pemula agar tidak tenggelam ialah.....

a.topi renang

b.pakaian renang

c.pelampung

d.penjepit hidung

42.Semua gaya renang diawali dengan...

a.gerak meluncur

b.gerakan kaki

c.gerakan lengan

d.gerak mengambil nafas

43.Salah satu kelemahan renang gaya punggung ialah perenang hanya dapat melihat ke....

a.atas

b.samping

c.bawah

d.depan

44. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah.....
- a. ke atas bawah bersamaan
 - b. ke samping bersamaan
 - c. ke kanan dan ke kiri
 - d. bergantian ke atas dan ke bawah
45. Salah satu kelebihan renang gaya punggung terletak pada teknik.....
- a. gerakan lengan
 - b. gerakan tungkai
 - c. pernapasan
 - d. meluncur
46. Cidera otot yg sering terjadi pada saat berenang adalah.....
- a. linu
 - b. kesemutan
 - c. keseleo
 - d. kram
47. Berikut bukan perlengkapan keselamatan yg harus disediakan dekat kolam renang yaitu....
- a. tali tambang
 - b. ban
 - c. pelampung
 - d. kaca mata renang
48. Berikut bukan termasuk teknik langkah kaki pada gerak berirama ialah.....
- a. langkah cepat
 - b. langkah biasa
 - c. langkah depan
 - d. langkah rapat
49. Indonesia tahun ini gagal menjadi tuan rumah sepakbola piala dunia usia.....
- a. u 19
 - b. u 20
 - c. u 21
 - d. u 22
50. Siapa nama ketua umum PSSI saat ini....

a.Zainudi Amali

b.Iwan Setiawan

c.Erick Thohir

d.Sandiaga Uno