DOKUMEN NEGARA		NAMA :
SANGAT RAHASIA		NO :

PENILAIAN AKHIR TAHUN GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Mata Pelajaran : PJOK	**Hari / Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024**
Kelas : VI (Enam)	**Waktu : 90 Menit**

I. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d sesuai jawaban yang paling benar pada kolom yang telah disediakan !

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

   a. membersihkan menggunakan air

   b. membasuhnya

   c. menggaruk saat gatal

   d. memakai celana yg ketat

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

   a. kudis

   b. iritasi

   c. gatal-gatal

   d. urethritis

4. Hal yg dilakukan sebelum dan sesudah buang air kecil ialah…..

   a. mencuci tangan

   b. mandi

   c. mengeringkan dengan handuk

   d. membasuh alat reproduksi

5. Untuk menjaga kebersihan diri sebaiknya mandi …….kali sehari

   a. satu

   b. dua

LIVEWORKSHEETS

c. tiga

d. empat

6. 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

7. Mengganti celana dalam sehari minimal…..kali

a. 1

b. 2

c. 3

d. 4

8. Setelah buang air kecil kita harus membersihkan alat reproduksi dengan ……

a. air bersih

b. air sabun

c. air es

d. tisu

9. 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

10. Setelah membasuh alat reproduksi sebaiknya dikeringkan dengan….

a. tisu

b. kain kasar

c. handuk

d. kain kasa

11. Berikut bukan pola gerak dominan senam yaitu……

a. lokomotor

b. melangkah

c . melayang

LIVEWORKSHEETS

c. putaran

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

a. hitungan

b. musik

c. tepukan tangan

d. teriakan

13. Tumpuan yg digunakan pada gerak loncat jongkok adalah ……

a. kepala

b. kaki

c. tumit

d. tangan

14. Keseimbangan dinamis terdapat pada gerakan……

a. loncat harimau

b. loncat kangkang

c. loncat jongkok

d. meroda

15. Pola gerak dominan yg paling penting adalah….

a. mendarat

b. melayang

c. ayunan

d. berdiri tegak

16. Tumpuan saat melakukan gerakan meroda ialah….

a. bahu

b. tengkuk

c. kedua tangan

d. kedua kaki

17. Arah gerakan meroda ialah ke……

a. samping

b. depan

c. atas

d. belakang

LIVEWORKSHEETS

18. Sikap akhir gerakan guling depan adalah…..

a. jongkok

b. dibungkukkan

c. telentang

d. telungkup

19. Berikut variasi langkah kaki yg dapat dilakukan kearah depan adalah…..

a. galoppas

b. bijtrekpas

c. kruispas

d. looppas

20. Rangkaian gerak yg tidak terputus dalam aktivitas gerak berirama disebut…..

a. ritme

b. fleksibilitas

c. kontinuitas

d. kelentukan

21. Pada umumnya , aktivitas gerak berirama menggunakan…….hitungan

a. 4

b. 5

c. 8

d. 10

22. Berikut yg termasuk gerak dasar gerak berirama adalah……

a. gerak langkah kaki

b. gerak kepala

c. gerak salto

d. gerak melompat

23. Gerakan ayunan lengan dapat memperkuat otot…..

a. perut

b. leher

c. lengan

d. kaki

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

a. ditekuk

LIVEWORKSHEETS

b. diluruskan

c. dilemaskan

d. mengeper

25. 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

26. Unsur utama dalam melakukan gerak berirama secara berkelompok adalah…..

a. gembira

b. disiplin

c. percaya diri

d. kekompakan

27. Sikap awal kedua kaki saat melakukan gerakan meroda adalah….

a. rapat

b. dibuka selebar bahu

c. ditekuk

d. salah satu kaki didepan

28. Berikut bukan gaya renang yaitu……

a. gaya batu

b. gaya kupu-kupu

c. gaya punggung

d. gaya bebas

29. Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah……

a. gaya bebas

b. gaya dada

c. gaya punggung

d. gaya kupu-kupu

30. Gaya renang yg digunakan untuk kegiatan renang santai ialah……

a. gaya bebas

b. gaya dada

LIVEWORKSHEETS

c. gaya punggung

d. gaya kupu-kupu

31. Berikut ygbukan manfaat belajar renang ialah…..

a. menjaga kesehatan

b. meningkatkan kekompakan

d. kemampuan menyelamatkan jiwa

e. meningkatkan kekuatan

32. Gaya renang yg paling mudah dipelajari adalah gaya…….

a. bebas

b. punggung

c. dada

d. kupu-kupu

33. Renang gaya punggung memiliki kelemahan yaitu perenang hanya bisa melihat ke ……

a. atas

b. bawah

c. samping

d. depan

34. Perlengkapan renang yg banyak digunakan perenang pemula agar tidak tenggelam ialah…..

a. topi renang

b. pakaian renang

c. pelampung

d. penjepit hidung

35. Semua gaya renang diawali dengan…

a. gerak meluncur

b. gerakan kaki

c. gerakan lengan

d. gerak mengambil nafas

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

a. atas

b. samping

c. bawah

d. depan

LIVEWORKSHEETS

37. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah…..

a. ke atas bawah bersamaan

b. ke samping bersamaan

c. ke kanan dank e kiri

d. bergantian ke atas dan bawah

38. Start renang gaya punggung dilakukan di…..

a. atas balok starr

b. bibir lantai kolam

c. samping kolam

d. meluncur

39. Cidera otot yg sering terjadi pada saat berenang adalah……

a. linu

b. kesemutan

c. keseleo

d. kram

40. Berikut bukan perlengkapan keselamatan yg harus disediakan dekat kolam renang yaitu….

a. tali tambang

b. ban

c. pelampung

d. kacamata renang

41. Berikut bukan termasuk tehnik langkah kaki pada gerak berirama ialah…..

a. langkah cepat

b. langkah biasa

c. langkah depan

c. langkah rapat

42. Umumnya aktivitas gerak berirama dilakukan secara…..

a. mandiri

b. sendiri

c. berpasangan

d. bersama-sama

43. Berikut bukan variasi gerak dasar langkah dalam aktivitas gerak berirama adalah….

LIVEWORKSHEETS

a. langkah biasa

b. langkah tegap

c. langkah depan

d. langkah rapat

44. Yang tepat untuk gerak langkah depan ialah……

a. 1/4

b. 2/4

c. 3/4

d. 4/4

45. Arah pandangan saat melakukan gerak ayunan dua lengan kesamping adalah…….

a. ke depan

b. samping

c. ke belakang

d. ke atas

46. Pada umumnya aktivitas gerak berirama menggunakan ……hitungan

a. 4

b. 6

c. 8

d. 10

47. Kombinasi gerakan langkah kakidan ayunan lengan harus sesuai irama agar

a. indah

b. asal-asalan

c. tidak kompak

d. cepat

48. Sebelum melakukan aktivitas olahraga sebaiknya…….dahulu

a. makan

b. tidur

c. pemanasan

d. pendinginan

49. Sikap lutut saat mendarat dengan kaki adalah……

a. diluruskan

b. dilemaskan

LIVEWORKSHEETS

c. mengeper

d. ditekuk

50. Urutan guling belakang setelah kepala adalah……

a. pinggang

b. tengkuk

c. kepala

d. tanagan

LIVEWORKSHEETS