ASESMEN SUMATIF AKHIR JENJANG
SD NEGERI 34 LEMOAPE
TAHUN PELAJARAN 2024-2025

Mapel	**: PJOK**	**Nama**	**: .....**
Kelas	**: VI (ENAM)**	**Nomor**	**: .....**
Hari/tgl	**: Kamis, 15 Mei 2025**		
Waktu	**: 120 menit**		

Bab : 6 (Rangkaian Tiga Pola Gerak dalam Aktivitas Senam)	Nilai :

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D pada jawaban yang paling benar!

1. Gerakan senam lantai untuk melatih keseimbangan yang diawali dengan posisi tidur terlentang adalah ... .
   A. sit up
   B. guling belakang
   C. sikap lilin
   D. menirukan pesawat terbang

2. Posisi tangan saat melakukan awalan gerakan meroda adalah ... .
   A. lurus ke depan dengan telapak tangan terbuka menggenggam
   B. direntangkan ke atas telapak tangan membentuk huruf V
   C. direntangkan dengan tangan
   D. lurus ke depan dengan tangan

3. Perhatikan gambar di samping!
   Gambar tersebut menunjukkan rangkaian gerak guling depan pada posisi ... .
   A. awal
   B. akhir
   C. siap
   D. isirahat



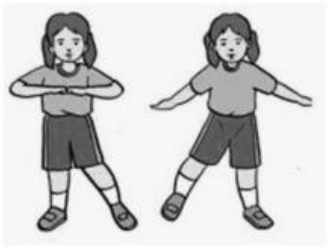
LIVEWORKSHEETS

4. Perhatikan urutan gerakan senam lantai berikut!
   1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
   2) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
   3) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
   4) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.
   5) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.

   Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah ... .
   A. 1)–2)–3)–4)–5)
   B. 1)–2)–4)–3)–5)
   C. 2)–3)–5)–4)–1)
   D. 3)–1)–2)–5)–4)

5. Rini melangkahkan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahkan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak ... .
   A. langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan lengan
   B. langkah ke depan dan ke belakang dengan ayunan lengan
   C. langkah ke samping dan menekuk dengan ayunan lengan
   D. mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan

6. Perhatikan gambar gerakan senam irama berikut!



   Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah ke ... .
   A. depan secara berkelok-kelok dengan kombinasi ayunan lengan
   B. depan dan ke belakang dengan kombinasi ayunan lengan
   C. samping dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan
   D. samping kiri dan kanan dengan kombinasi ayunan lengan

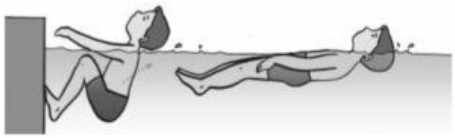
7. Wiwid akan melakukan gerakan mengayun dan menekuk.
   Posisi awal berdiri tegak dan posisi kaki ... .
   A. menekuk dan jongkok
   B. menekuk dan menyun
   C. dibuka selebar bahu
   D. tertutup rapat

LIVEWORKSHEETS

8. Gerakan ayunan tangan hendaknya disesuaikan dengan ... .
   A. hitungan
   B. irama
   C. ayunan tangan
   D. Langkah kaki

9. Pola gerak dalam aktivitas ritmik (senam irama) dapat dilakukan dengan ... .
   A. jalan dan lari
   B. jalan dan lompat
   C. lari dan lompat
   D. lompat dan diam

10. Perhatikan gambar berikut!
    Ardin melakukan gerakan ... sebagai awalan saat berenang.



   A. mengapung
   B. injak-injak air
   C. meluncur
   D. mengambang

11. Posisi wajah saat renang gaya punggung adalah ... .
   A. menghadap ke atas
   B. miring kanan
   C. miring kiri
   D. menghadap ke bawah

12. Posisi kaki saat melakukan dorongan pada renang gaya punggung, yaitu ... .
   A. membengkokkan paha, lutut, dan sendi kaki
   B. meluruskan pangkal paha sampai ujung kaki
   C. mengangkat kaki secara lurus ke atas dan ke bawah
   D. merapatkan kaki dan menggerakkan naik turun secara berirama

13. Mempraktikkan cara penyelamatan diri di air bermanfaat untuk ... .
   A. membantu korban tenggelam
   B. meningkatkan kesehatan tubuh
   C. meningkatkan keterampilan berenang
   D. menumbuhkan kepercayaan diri saat berenang

14. Upaya mencegah kecelakaan/cidera sebelum berenang dilakukan dengan ... .
   A. mengenakan pakaian renang
   B. memantau kedalaman kolam
   C. makan dan minum secukupnya
   D. melakukan pemanasan dahulu

LIVEWORKSHEETS

15. Kesehatan alat reproduksi perlu dijaga karena fungsinya vital. Manfaat menjaga kesehatan alat reproduksi ialah meningkatkan ... .
    A. kebugaran tubuh
    B. kekuatan tubuh
    C. kenyamanan beraktivitas
    D. daya tahan beraktivitas

LIVEWORKSHEETS