



PEMERINTAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA UTARA

SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II KECAMATAN CILINCING
PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN II SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

K-Merdeka

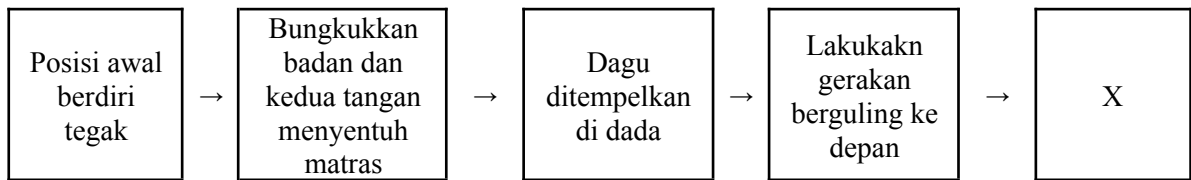
Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	:
Alokasi Waktu	: 90 Menit	Kelas	: VI (ENAM)
Hari/Tanggal	:	SD	:

I. Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, atau D dengan jawaban yang paling tepat di lembar jawab yang telah disediakan!

- Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga
 - senam
 - permainan
 - atletik
 - bela diri
- Tiga gerakan senam irama di bawah ini adalah
 - pemanasan, inti, dan pelenturan
 - pemanasan, inti, dan pendinginan
 - awalan, inti, dan pelenturan
 - awalan, inti, dan pendinginan
- Senam irama merupakan kombinasi dari
 - seni tari dan seni budaya
 - seni tari dan seni musik
 - olahraga dan seni tari
 - olahraga dan seni budaya
- Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan
 - kaki kanan ke depan
 - kaki terbuka selebar bahu
 - kaki rapat dan ditekuk
 - berdiri tegak
- Tujuan utama latihan pemanasan dalam senam irama adalah
 - mempersiapkan otot dan sendi
 - melelahkan otot dan sendi
 - menormalkan otot dan sendi
 - melemaskan otot dan sendi
- Bagian tubuh yang menyentuh matras pertama kali saat melakukan guling ke belakang dengan posisi berdiri adalah
 - kepala
 - punggung
 - bahu
 - telapak tangan

7. Saat latihan *plank* posisi badan diangkat dengan bertumpu pada
- A. lengan dan ujung kaki
 - B. lengan dan lutut
 - C. telapak tangan dan lutut
 - D. telapak tangan dan ujung kaki

8. Cermati gerak langkah guling ke depan berikut!



Langkah yang tepat untuk mengganti huruf (X) adalah

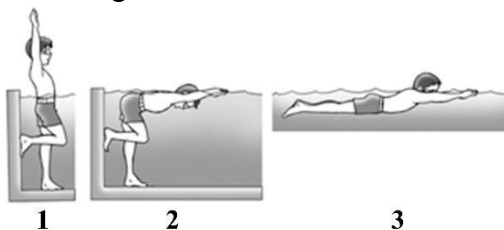
- A. duduk
 - B. jongkok
 - C. melenting
 - D. berdiri
9. Posisi kaki saat gerakan sikap lilin adalah
- A. rapat dan lurus ke depan
 - B. rapat dan lurus ke atas
 - C. terbuka dan lurus ke depan
 - D. terbuka dan lurus ke atas
10. Cermati gambar di bawah ini!



Alat yang digunakan senam lantai adalah

- A. matras
 - B. kasur
 - C. karpet
 - D. tanah
11. Push up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan otot
- A. punggung dan tangan
 - B. perut dan dada
 - C. bahu dan kaki
 - D. lengan dan bahu
12. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah meningkatkan
- A. kekuatan otot
 - B. kelentukan persendian
 - C. daya tahan tubuh
 - D. kecepatan
13. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berulang dalam waktu yang singkat disebut
- A. daya tahan
 - B. kekuatan
 - C. kecepatan
 - D. keuletan

14. Melakukan berbagai latihan kebugaran jasmani dalam satu rangkaian disebut
 - A. koordinasi
 - B. zona training
 - C. sirkuit power
 - D. sirkuit training
15. Kegiatan yang dapat merusak kebugaran jasmani adalah
 - A. jogging sore hari
 - B. berolahraga di pagi hari
 - C. istirahat sepanjang hari
 - D. bersepeda ke sekolah
16. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi badan menghadap
 - A. depan
 - B. samping
 - C. bawah
 - D. atas
17. Cermati gambar berikut!



- Gerakan yang ditunjukkan pada nomor 3 adalah
- A. mengapung
 - B. meluncur
 - C. mengambil napas
 - D. bersiap
18. Cermati gambar berikut!



- Nama alat pada gambar di atas adalah
- A. baju pelampung
 - B. pelampung pinggang
 - C. pelampung lengan
 - D. pelampung jaket
19. Manfaat mempelajari cara penyelamatan diri di air adalah
 - A. meningkatkan keterampilan berenang
 - B. membantu korban tenggelam
 - C. meningkatkan kesehatan tubuh
 - D. menumbuhkan kepercayaan diri saat berenang
 20. Tindakan penyelamatan dari luar kolam renang yang tepat adalah
 - A. melemparkan ban yang diberi tali
 - B. melemparkan jaket pelampung
 - C. melemparkan pelampung pinggang
 - D. melemparkan pelampung lengan

21. Cedera yang terjadi akibat benturan langsung pada tubuh, seperti terjatuh atau terbentur benda keras, disebut
- A. cedera otot
 - B. cedera tulang
 - C. terkilir
 - D. luka gores
22. Tanda-tanda seseorang mengalami cedera pendarahan adalah
- A. keluarnya darah
 - B. kulit memerah dan bengkak
 - C. rasa nyeri yang hebat
 - D. suhu tubuh meningkat
23. Pertolongan pertama yang tepat untuk luka gores adalah
- A. dibersihkan dengan air bersih dan diurut-urut
 - B. dibersihkan dengan air bersih dan dioleskan dengan odol
 - C. dibersihkan dengan air bersih dan ditutup dengan perban
 - D. dibiarkan saja
24. Tindakan yang tepat saat cedera terkilir adalah mengistirahatkan bagian yang cedera dan
- A. mengompres dengan air dingin
 - B. mengompres dengan air hangat
 - C. langsung melanjutkan aktivitas
 - D. memijat bagian yang cedera
25. Tujuan utama melakukan pertolongan pertama adalah
- A. melihat korban terlihat lebih baik dan membuat korban merasa nyaman
 - B. membawa korban ke rumah sakit dan melihat korban terlihat lebih baik
 - C. Mencegah terjadinya komplikasi dan membawa korban ke rumah sakit
 - D. Mencegah terjadinya komplikasi dan mempercepat proses penyembuhan

II. Berilah tanda (√) pada kolom benar atau salah!

No	Pernyataan	Benar	Salah
26.	Gerakan senam yang diiringi irama musik dilakukan secara bersama		
27.	Gerakan meroda adalah gerakan memutar tubuh ke arah depan		
28.	Denyut nadi digunakan untuk mengukur kemampuan jantung		
29.	Pengambilan napas pada renang gaya punggung dengan menggunakan hidung dan mulut		
30.	Cedera otot yang ditandai dengan rasa sakit dan kesulitan bergerak disebut terkilir		

III. Pasangkan pernyataan berikut dengan benar!

No	Pertanyaan			Jawaban
31.	Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga	●	A.	daya tahan
32.	Istilah lain guling ke belakang adalah	●	B.	bebas

33.	Lari bolak-balik merupakan bentuk latihan	•
34.	Gerakan tangan secara bergantian ke depan adalah renang	•
35.	Diberi obat merah dan ditutup dengan perban	•

C.	luka gores
D.	<i>backward roll</i>
E.	senam irama

IV. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

- 36. Senam PGRI termasuk senam
- 37. Senam irama termasuk cabang olahraga
- 38. Saat melakukan guling ke belakang dorongan badan dilakukan dengan
- 39. Senam lantai yang bertumpu pada bagian leher, bahu, dan juga lengan bagian atas sampai siku adalah
- 40. Latihan yang tepat untuk melatih kekuatan otot perut dan pinggul adalah
- 41. Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda adalah
- 42. Cermati gambar di bawah ini!



- Fungsi utama kaca mata renang adalah
- 43. Renang yang dilakukan dengan posisi badan telentang dengan wajah menghadap ke atas adalah
 - 44. P3K singkatan dari
 - 45. kontraksi otot kaki yang terjadi secara tiba-tiba, tidak disengaja, dan biasanya menyebabkan nyeri disebut

V. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- 46. Tuliskan 3 unsur-unsur yang terdapat pada senam irama!
- 47. Apa yang dimaksud dengan senam lantai?
- 48. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
- 49. Tuliskan 3 manfaat renang bagi kesehatan!
- 50. Jelaskan metode RICE pada penanganan cedera terkilir!