

UPTD SDN Pohonilmu.com PENILAIAN AKHIR TAHUN TAHUN PELAJARAN 20../20..		Nama :
		No. Absen :
Muatan Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas : VI Waktu : 90 menit Tanggal :		Nilai :

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

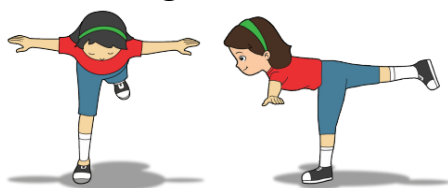
1. Perhatikan gambar dibawah ini!



Sesudah melakukan kegiatan diatas perlu melakukan pendinginan. Gerakan pendinginan yang benar adalah

- | | |
|--|---|
| a. Tarik napas yang dalam, tahan, hembuskan perlahan | b. Tarik napas yang dalam, tahan, hembuskan dengan kuat. |
| c. Mandi dikamar mandi sekolah | d. Menggunakan kipas angin yang ada di ruang perpustakaan |

2. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan yang sesuai dengan gambar diatas adalah

- | | |
|---|--|
| a. Membungkuklah ke depan. Bersamaan dengan itu, kaki kiri diangkat lurus kebelakang. | b. Rentangkan tangan. Bersamaan dengan itu, kaki kiri diangkat lurus ke kanan. |
| c. Rentangkan tangan, kaki kiri diangkat lurus ke depan | d. Membungkuklah kebelakang. Rentangkan kedua tangan. |

3. Perhatikan pernyataan dibawah ini!

6. Lalu, melompatlah sambil melepaskan genggaman.

3. Kemudian, mendarat dengan sempurna.
5. Lakukan gerakan memutar setengah lingkaran.
7. Berdiri tegap.
1. Rentangkan kedua tangan ke atas.
4. Genggamlah dahan kayu pohon dengan kuat.
2. Berayunlah ke depan dan ke belakang sebanyak 4 ayunan.

Urutan yang benar untuk melakukan gerakan berayun adalah ...

- | | |
|--|--|
| a. (7) – (1) – (4) – (6) – (2) – (3) – (5) | b. (7) – (4) – (5) – (1) – (3) – (2) – (6) |
| c. (7) – (1) – (4) – (2) – (6) – (5) – (3) | d. (7) – (5) – (3) – (1) – (6) – (2) – (4) |

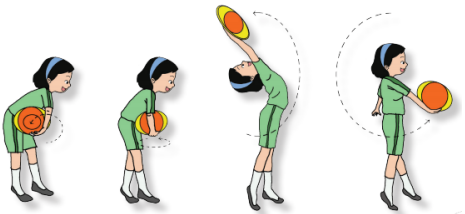
4. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan di atas merupakan contoh gerakan

- | | |
|------------|---------------|
| a. Berlari | b. Berjongkok |
| c. Berdiri | d. Melompat |

5. Perhatikan gambar dibawah ini!



Alat yang digunakan berdasarkan gambar diatas adalah

- | | |
|-----------------|------------------|
| a. Bola getball | b. Bola plastik |
| c. Boola kasti | d. Bola pingpong |

6. Perhatikan gambar dibawah ini!



Nama aktivitas pada gambar diatas adalah

- a. Senam Ritmik
- b. Senam Kesehatan
- c. Senam Aerobik
- d. Senam Poco-poco

7. Perhatikan gambar dibawah ini!



Alat yang akan digunakan pada aktivitas diatas adalah

- a. Simpai
- b. Kincir angin
- c. Tongkat berpita
- d. Tongkat panjang

8. Perhatikan gambar dibawah ini!



Andi dan teman-temannya sedang melakukan kegiatan jasmani disekolah. Alat yang digunakan Andi dan temannya adalah

- a. Kayu berbentuk bulat
- b. Ban sepeda
- c. Tongkat berpita
- d. Simpai

9. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar diatas contoh gambar berenang menggunakan alat pelampung

- a. Papan luncur
- b. Ban lengan
- c. Ban renang
- d. Rompi renang

10. Perhatikan gambar dibawah ini!



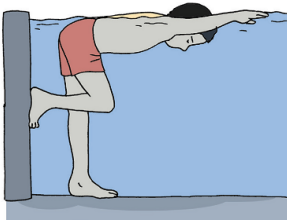
gambar tanda peringatan disamping artinya

- a. Dilarang terjun dikolam dangkal b. Dilarang berenang sendiri
- c. Tanda kedalaman air d. Dilarang terjun dikolam dangkal

11. Dibawah ini upaya menjaga keselamatan diri saat beraktivitas di air, *kecuali*

- a. Gunakan pelampung b. Lakukan pemanasan untuk mencegah cedera
- c. Berlatih berenang di kolam yang dangkal d. Makan yang banyak sebelum berenang

12. Perhatikan gambar dibawah ini!



Berdasarkan gambar diatas posisi lengan yang benar adalah

- a. Kedua lengan lurus keatas, di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan b. Kedua lengan saling bersentuhan, di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- c. Kedua lengan agak keatas, di atas telinga dengan ibu jari saling berkaitan. d. Kedua lengan agak rendah, di bawah telinga dengan ibu jari saling berkaitan.

13. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan membungkukkan badan di atas bertujuan untuk

- a. Melemaskan otot paha b. Melemaskan otot tangan
- c. Melemaskan otot kaki d. Melemaskan otot pinggang

14. Perhatikan gambar dibawah ini!



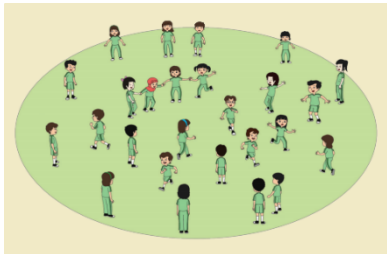
nama permainan tradisional disamping yang tepat adalah

- a. Ular tangga
- b. Galasin atau gobak sodor
- c. Jungkat- jungkit
- d. Lompat tali

15. Salah satu permainan pramuka yang membutuhkan kerja sama adalah, *kecuali*

- a. Arung jeram
- b. Lompat tongkat
- c. Lompat tali
- d. galasin

16. Perhatikan gambar dibawah ini!



Nama permainan diatas adalah

- a. Galasin
- b. Gobak sodor
- c. Ular tangga
- d. Jala ikan

17. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan kaki yang sesuai pada gambar di atas adalah

- a. Serong ke kanan
- b. Jinjit
- c. Serong ke kiri
- d. Di angkat setara dengan dada

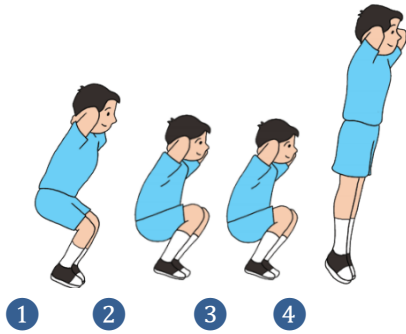
18. Dalam permainan galasin masing-masing tim terdiri dari

- a. 4 sampai 6 pemain
- b. 3 sampai 5 pemain
- c. 1 sampai 2 pemain
- d. 7 sampai 10 pemain

19. Nama garis di tengah lapangan dalam permainan galasin adalah

- a. Garis horizontal
- b. Garis sodor
- c. Garis vertikal
- d. Garis lengkung

20. Perhatikan gambar dibawah ini!



Urutan yang benar untuk melatih daya tahan kaki adalah

- a. (2) – (1) – (4) – (3) b. (1) – (3) – (2) – (4)
c. (4) – (2) – (3) – (1) d. (3) – (4) – (1) – (2)

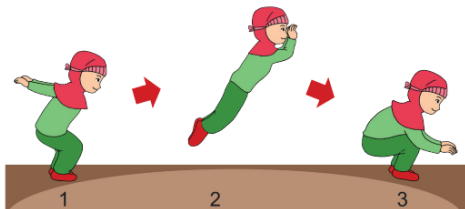
II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Perhatikan gambar dibawah ini!



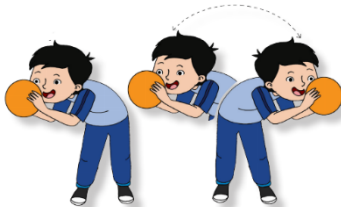
Sebutkan nama-nama permainan yang ada pada gambar diatas!

2. Perhatikan gambar dibawah ini!



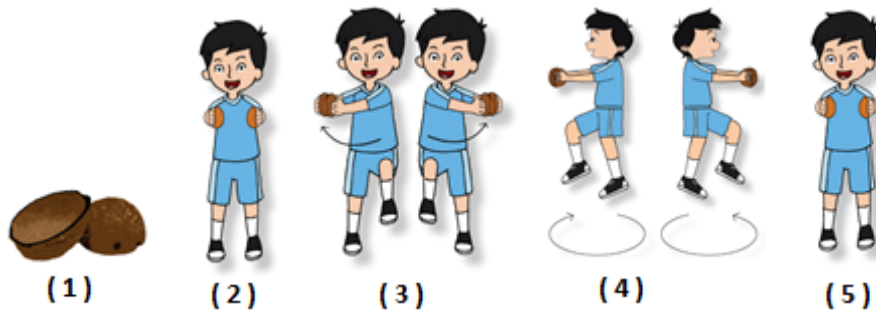
Sebutkan tahapan cara melakukan gerakan pada gambar diatas!

3. Perhatikan gambar dibawah ini!



Sebutkan tahapan cara melakukan gerakan pada gambar diatas!

4. Perhatikan gambar dibawah ini!



Sebutkan tahapan cara melakukan aktivitas jasmani berdasarkan urutan gambar diatas!

5. Sebutkan 5 peraturan yang ada dikolam renang!
6. Sebutkan 4 upaya menjaga keselamatan diri saat beraktivitas di air!

7. Perhatikan gambar dibawah ini!



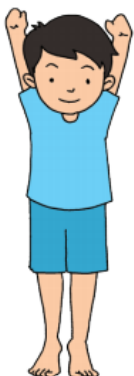
Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan seperti gambar diatas!

8. Perhatikan gambar dibawah ini!



Jelaskan cara bermain permainan diatas!

9. Perhatikan gambar dibawah ini!



Jelaskan cara melakukan gerakan pada gambar di atas!

10. Perhatikan gambar dibawah ini!



Jelaskan cara permainan pada gambar di atas!

KUNCI JAWABAN

PILIHAN GANDA

1	A	6	A	11	D	16	D
2	A	7	C	12	A	17	B
3	C	8	D	13	D	18	B
4	D	9	C	14	B	19	B
5	B	10	B	15	C	20	A

Essay

1. Sepak bola
Egrang
Tapak gunung
2.
 1. Berdirilah tegak. Ayunkan tangan ke belakang.
 2. Lalu, dorong ke depan dan bungkukkan tubuhmu sambil menekukkan lutut.
 3. Meloncatlah ke depan dan mendarat dengan baik.
 4. Saat mendarat, posisi tubuh tegak dengan tangan direntangkan. Bertahanlah hingga hitungan 1, 2, 3.
 5. Setelah itu, berdiri sempurna
3. Cara melakukannya:
 1. Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
 2. Kedua tangan memegang bola diletakkan di depan dada.
 3. Pandangan ke arah depan bawah.

4. Bungkukkan badan ke depan.
5. Kedua tangan memegang bola dan tetap diletakkan di depan dada.
6. Saat membungkuk, lutut tidak boleh ditekuk.
7. Putar badan dari kiri ke kanan.
8. Setelah selesai berputar, bergeser 1 langkah ke kiri.
9. Lakukan kembali dengan memutar badan dari kanan ke kiri.
10. Setelah selesai berputar, bergeser 1 langkah ke kanan.

4. Cara melakukannya seperti berikut.

1. Siapkan dua buah tempurung kelapa atau benda lain yang dapat menimbulkan bunyi.
2. Berdiri tegak sikap sempurna.
3. Melompatlah ke kiri dan ke kanan sambil menepukkan tempurung kelapa. Ayunkan tangan ke kiri dan ke kanan sesuai dengan gerak kaki. Kaki kiri diangkat, tangan mengayun ke kanan sambil menepukkan tempurung kelapa. Kaki kanan diangkat, tangan mengayun ke kiri.
4. Pada hitungan keempat melompat sambil putar badan menghadap ke kiri. Lakukan sambil menepukkan kedua tempurung kelapa.
5. Lakukan gerakan sampai kembali ke posisi semula!

5. 1. Tidak sakit kulit, sakit mata, sakit menular.

2. Gunakanlah pakaian renang.
3. Tidak membawa makanan ke dalam kolam.
4. Tidak membawa binatang peliharaan.
5. Membilas anggota tubuh sebelum berenang.

6. - Gunakan pelampung

- Lakukan pemanasan untuk mencegah cedera
- Berlatih berenang dikolam yang dangkal
- Tidak berenang sendiri dan pastikan ada yang mengawasi

7. 1. Berdiri tegak.

2. Angkat kaki kirimu.
3. Berdirilah dengan satu kaki dan jagalah keseimbangan.
4. Bertahanlah sampai hitungan kesepuluh.
5. Angkat kaki kanan.
6. Berdirilah dengan satu kaki dan jagalah keseimbangan.
7. Bertahanlah sampai hitungan kesepuluh.

8. 1. Semua peserta duduk membentuk lingkaran. Posisi kaki menjulur ke dalam lingkaran.

2. Setiap peserta berpegangan kuat. Dapat juga menggunakan tali untuk berpegangan. Lakukan sesuai gambar. Semakin rapat jarak antar pemain akan semakin baik.
3. Semua peserta berusaha untuk berdiri secara bersamaan. Usahakan kedua kaki tegak, tidak menekuk lutut.
4. Lakukan berulang-ulang untuk melatih kekuatan kaki.

9. 1. Berdiri dengan tegak.

2. Angkat kedua tangan ke atas, lalu genggam.
3. Jinjitkan kaki setinggi yang kamu bisa.
4. Tahan gerakan sampai hitungan lima.

10. 1. Tentukan dua pemain untuk memegang tali.

2. Pemain berdiri di dekat tali.
3. Ayunlah tali sambil diputar melewati badan pemain.

4. Pemain mengangkat kedua kaki secara bersamaan saat posisi tali berada di bawah.
5. Meloncatlah dengan benar dan upayakan tali tidak mengenai kaki.
6. Tali mengenai kaki pemain berarti tiba saatnya berganti peran. Pemain lompat tali akan berganti tugas menjadi pemegang tali. Petugas pemegang tali akan berganti menjadi pemain lompat tali.