



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
PENILAIAN SUMATIF AKHIR JTAHUN (PSAT)
SDN 1 JAYAMEKAR
TAHUN PELAJARAN 2025/2026



Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kurikulum : Merdeka
Kelas : VI (Enam)
Nama Siswa :

I. Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

- 1 Gerakan langkaha ke depan dan ke belakang secara berirama dalam senam disebut.....
 - A. langkah samping
 - B. langkah maju mundur
 - C. langkah silang
 - D. langkah rapat
- 2 Sikap awal yang benar sebelum melakukan lankah biasa dalam senam irama adalah
 - A. duduk bersila
 - B. berdiri tegak, kedua tangan disamping
 - C. berbaring lurus
 - D. jongkok dengan tangan di lutut
- 3 Salah satu manfaat senam irama secara rutin adalah.....
 - A. menambah rasa malas
 - B. mengurangi keseimbangan tubuh
 - C. meningkatkan kebugaran dan kelenturan tubuh
 - D. membuat tubuh cepat lelah
- 4 Berikut yang termasuk aktivitas senam adalah.....
 - A. sepak bola
 - B. bola basket
 - C. senam irama
 - D. bulu tangkis
- 5 Salah satu manfaat melaskukan aktivitas di air adalah.....
 - A. membuat tubuh cepat lelah
 - B. melatih kekuatan dan pernapasan
 - C. mengurangi keseimbangan tubuh
 - D. membuat otot menjadi kaku
- 6 Pada renang gaya dada, pengambilan napas dilakukan saat.....
 - A.kepla berada di dalam air
 - B. kedua kaki menendang

- C. kepala di angkat ke atas permukaan air
D. tangan lurus ke depan
- 7 Cara yang benar saat mengambil napas dalam renang adalah.....
A. menghirup udara melalui mulut saat kepala diatas air
B. menghirup udara melalui hidung di dalam air
C. menahan napas selama mungkin
D. menghirup udara saat tubuh tenggelam
- 8 Saat berada di air , cara menghembuskan napas yang benar adalah.....
A. dikeluarkan perlahan melalui hidung atau mulut
B. ditahan sampai keluar dari air
C. dikeluarkan dengan cepat melalui mulut saja
D. tidak perlu menghembuskan napas
- 9 Gerakan lengan pada renang gaya dada yang benar adalah.....
A. mengayuh kebelakang seperti gaya bebas
B. membuka ke samping lalu menutup kembali ke depan
C. diputar seperti baling-baling
D. digerakan ke atas dan ke bawah
- 10 Lari santai termasuk latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk.....
A. melatih kekuatan otot tangan
B. meningkatkan daya tahan tubuh
C. melatih kelenturan tubuh
D. melatih keseimbangan
- 11 Latihan skipping bermanfaat untuk melatih.....
A. kelenturan jari tangan saja
B. kekuatan otot leher
C. kelincahan dan koordinasi tubuh
D. ketepatan melihat
- 12 Salah satu manfaat melakukan jalan santai secara rutin adalah.....
A. menambah tinggi badan secara cepat
B. meningkatkan kesehatan jantung
C. mengurangi kemampuan otot
D. membuat tubuh cepat lelah
- Dalam latihan teknik dasar senam, gerakan berguling ke depan (forward roll) yang benar diawali
- 13 dengan
posisi.....
A. berdiri tegak dengan tangan disamping
B. jongkok, kedua tangan di depan menyentuh matras
C. duduk dengan kaki lurus ke depan
D. berbaring telentang di matras
- 14 Pendinginan dalam olah raga bertujuan untuk.....
A. meningkatkan denyut jantung
B. mengakhiri latihan secara tiba-tiba
C. mengembalikan kondisi tubuh seperti semula
D. menambah kekuatan otot
- 15 Sit-up adalah latihan yang bertujuan untuk melatih.....
A. otot kaki

- B. otot perut
C. otot lengan
D. otot punggung
- 16 Berikut ini yang termasuk latihan kekuatan adalah.....
A. lari cepat
B. jalan santai
C. push-up
D. lompat jauh
- 17 Latihan kekuatan bertujuan untuk.....
A. meningkatkan kelenturan tubuh
B. meningkatkan daya tahan tubuh
C. memperkuat otot tubuh
D. mengurangi berat badan secara cepat
- 18 NAPZA adalah singkatan dari.....
A. narkotika, psikotropika, dan zat adiktif
B. narkotika, psikologi, dan zat aktif
C. narkotika, psikotropika, dan zat alam
D. narkotika, psikologi, dan zat adiktif
- 19 Tujuan utama melakukan peregangan sebelum berolahraga adalah
A. menambah berat badan
B. mengurangi risiko cedera otot
C. menghilangkan rasa lapar
D. meningkatkan rasa kantuk
- 20 Menjaga kebersihan organ reproduksi penting untuk kesehatan tubuh. Berikut ini yang merupakan cara menjaga kebersihan organ reproduksi yang benar adalah.....
A. jarang mengganti pakaian dalam
B. membersihkan organ reproduksi dengan air bersih dan mengeringkannya
C. menggunakan pakaian dalam yang lembab sepanjang hari
D. tidak perlu menjaga kebersihan jika tidak sakit

	II. Berilah tanda (X) pada huruf B jika pernyataan Benar, dan S jika pernyataannya Salah !	
21	Guling depan dalam senam lantai dilakukan dengan menumpu pada kepala dan menggulingkan tubuh ke depan.	B - S
22	Pemansan sebelum olahraga tidak penting karena hanya membuang aktu.	B - S
23	Senam ritmik adalah senam yang dilakukan mengikuti irama musik atau ketukan tertentu .	B - S
24	Gaya bebas dalam renang mengharuskan perenang menggunakan satu jenis gerakan tertentu saja.	B - S
25	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan dan daya tubuh.	B - S

III. Pasangkan pernyataan soal di sebelah kiri dan jawaban yang terletak di sebelah kanan dengan menuliskan jawaban pada tanda kurung (...) yang telah disediakan !

No	Pernyataan	(...)	Jawaban
26	latihan untuk melatih kekuatan otot	(...)	A. kayang
27	kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa lelah	(...)	B. daya tahan
28	alat yang digunakan untuk keselamatan saat beraktivitas di air	(...)	C. pelampung
29	gerakan mengayunkan tangan mengikuti irama dalam senam	(...)	D. sit-up
30	gerakan melentingkan badan ke belakang dengan tangan dan kaki bertumpu di lantai	(...)	E. Ayunan tangan

IV. Isilah soal di bawah ini dengan benar !

- 31 gerak berirama yang menggabungkan langkah kaki dan ayunan tangan secara bersamaan disebut gerak-----
- 32 skipping dalam kebugaran jasmani termasuk latihan untuk meningkatkan -----
- 33 berlari, melompat, dan berjalan termasuk dalam jenis gerak-----
- 34 push-up dan sit-up merupakan contoh latihan untuk meningkatkan-----otot
- 35 dalam aktivitas air gaya dada, gerakan kaki menyerupai gerakan-----

V. Jawablah soal uraian di bawah ini dengan benar !

- 36 jelaskan tujuan melakukan pemanasan sebelum senam lantai dan berikan 3 contoh gerakanya !
- 37 jelaskan teknik dasar renang gaya dada!
- 38 jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan roll depan dengan benar !
- 39 apa yang di maksud dengan daya tahan kardiorespiras dan bagaimana cara meningkatkannya !
- 40 jelaskan dampak penggunaan narkoba bagi kesehatan dan kehidupan sosial !

Kunci Jawaban PSAT PJOK Kelas 6 Tahun 2025/2026

I. Pilihan Ganda

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

II. Benar dan Salah

21. B
22. S
23. B
24. S
25. B

III. Menjodohkan

26. D
27. B
28. C
29. E
30. A

IV. Isian Singkat

31. Kombinasi
32. Kelincahan
33. Lokomotor
34. Kekuatan
35. Katak

IV. Uraian

36. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan otot dan sendi agar tidak cedera, meningkatkan denyut jantung, serta membuat tubuh lebih siap beraktivitas. Contohnya peregangan leher dan bahu gerakan memutar lengan lari kecil ditempat.
37. Teknik dasar gaya dada meliputi : posisi tubuh sejajar dengan air gerakan kaki seperti katak(menendang ke samping lalu rapat) gerakan tangan membuka ke samping lalu ditarik ke dada pernapasan dilakukan kepala diangkat ke atas saat permukaan air.
38. 1. sikap aal jongkok, kedua tangan didepan
2. letakan kedua tangan dimatras
3. masukan kepala diantara tangan(dagu ke dada)
4. dorong badan kedepan hingga berguling
5. akhiri dengan posisi jongkok kembali
39. 1. lari jarak jauh
2. bersepeda
3. berenang secara rutin
4. senam aerobik
40. dampak narkoba bagi kesehatan antara lain merusak otot, jantung, dan organ tubuh lainnya, serta menyebabkan ketergantungan. Dampak soialnya meliputi menurunnya prestasi belajar, hubungan keluarga terganggu, dan berpotensi terlibat dalam tindakan kriminal.