

NAMA SD PENILAIAN AKHIR SEMESTER TAHUN PELAJARAN 20. ./20. .	Nama :
	No. Absen :
	Nilai :
Mata Pelajaran : PJOK	
Kelas : VI (Enam)	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

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

- Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - HeadStand
 - Berguling
 - Melayang
 - Bergantung
- Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
 - Bertumpu
 - Bergantung
 - Keseimbangan
 - Melayang
- Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
 - Keseimbangan
 - Melayang
 - Berguling
 - Mendarat
- Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - Berguling
 - Mendarat
 - Berpindah
 - Keseimbangan
- Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
 - HeadStand
 - Berguling
 - Melayang
 - Loncat Kangkang
- Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
 - Berguling
 - Melayang
 - Putaran
 - Loncat kangkang
- Pengertian senam irama SKJ adalah ...
 - Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
 - Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan lompatan
 - Rangkaian gerak berguling ke belakang
 - Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
- Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah ...
 - Membantu mengurangi kelelahan otot
 - Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
 - Mempercepat gerakan pada saat olahraga
 - Mengurangi stress badan dan pikiran
- Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ...
 - Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
 - Melakukan gerakan inti dengan berayun
 - Melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
 - Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
- Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...
 - Melakukan gerakan inti dengan berayun
 - Melakukan gerakan inti diawali dengan gerakan peralihan

- c. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 dan diakhiri dengan gerakan peralihan
 - d. Melakukan gerakan inti berguling kedepan dan kebelakang
11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari ...
- a. Renang gaya dada
 - b. Renang gaya punggung
 - c. Renang gaya bebas
 - d. Renang gaya katak



Gambar disamping merupakan renang gaya punggung, Teknik ...

- a. Teknik gerakan meluncur
 - b. Teknik gerakan berenang
 - c. Teknik gerakan mengambil napas
 - d. Teknik gerakan lengan
13. Organ yang berperan sebagai proses untuk berkembang biak atau memperbanyak keturunan adalah pengertian dari ...
- a. Reproduksi
 - b. Penyakit reproduksi
 - c. Berkembang biak
 - d. Alat reproduksi
14. Yang termasuk penyakit alat reproduksi adalah ...
- a. Panu
 - b. Pening
 - c. HIV
 - d. Kurap
15. Manfaat sunat(khitan) untuk menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ...
- a. Membantu mencegah kanker penis
 - b. Membantu menghilangkan panu
 - c. Membantu menghilangkan kurap
 - d. Membantu hilangkan reproduksi
16. Yang bukan termasuk menjaga pola hidup sehat adalah ...
- a. Melakukan diet sehat
 - b. Menabung uang
 - c. Mengatur pola makan
 - d. Mengontrol berat badan
17. Salah satu masalah pada wanita ketika berat badan berlebih adalah ...
- a. Berambut Panjang
 - b. Masalah dalam siklus menstruasi
 - c. Produksi hormone estrogen terhambat
 - d. Muncul jerawat
18. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah ...
- a. Agar cepat tidur
 - b. Agar cepat kenyang
 - c. Membantu mengobati penyakit
 - d. Kesehatan reproduksi pria agar lebih baik
19. Salah satu bahaya merokok bagi wanita adalah ...
- a. Muncul jerawat
 - b. Susah tidur
 - c. Kerusakan ovarium
 - d. Tenggorokan kering
20. Yang bukan termasuk cara menjaga kesehatan alat reproduksi wanita adalah ...
- a. Sunat
 - b. Sering ganti pembalut saat haid
 - c. Mengganti celana dalam setiap hari
 - d. Pola makan sehat

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Sebutkan cara-cara melakukan gerakan berguling dengan benar...



2. Gambar disamping merupakan gerak dasar ...
3. Sebutkan cara-cara melakukan gerakan mendarat ke depan dengan benar ...
4. Yang harus dilakukan agar tidak terjadi kesalahan dalam senam SKJ adalah ...
5. Sebutkan tahapan-tahapan Teknik meluncur ...
6. Cara melakukan tahapan lanjutan pada Teknik meluncur ...
7. Bagaimana Teknik pengambilan napas pada renang gaya punggung ...
8. Bagaimana cara melakukan Teknik koordinasi dengan benar ...
9. Sebutkan 3 cara menjaga keselamatan diri selama dikolam renang ...
10. Sebutkan 3 cara menjaga kesehatan alat reproduksi laki-laki dengan benar ...

Jawaban pilihan ganda

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

Jawaban isi

1. Cara melakukan gerakan berguling :
 - a. Sikap awal jongkok di matras.
 - b. Letakkan kedua telapak tangan pada matras di depan kedua kaki.
 - c. Angkat pantat sampai posisi badan menungging.
 - d. Tekuk leher sampai dagu menyentuh dada.
 - e. Letakkan pundak di matras sambil menekuk kedua lengan.
 - f. Tolakkan kaki sampai tubuh menggelinding.
 - g. Sikap akhir jongkok kembali.
2. Melayang
3. Cara melakukan gerakan mendarat ke depan :
 - a. Berdiri di atas peti menghadap ke depan.
 - b. Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang.
 - c. Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas.
 - d. Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokan. Lihat gambar
4. Yang harus dilakukan agar tidak terjadi kesalahan :
 - a. Hafalkan gerakan dengan jangan sampai terbolak-balik.
 - b. Lakukan gerakan senam sesuai dengan irama yang mengikutinya jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
 - c. Jika senam dilakukan dengan kelompok jagalah kekompakan gerak dengan kelompokmu.
5. Tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan lanjutan
6. Tahapan lanjutan :
 - a. Tempelkan kedua lengan di sisi tubuh.
 - b. Rilekskan tubuh sambil merasakan efek luncuran.
 - c. Menggunakan pelampung lebih dianjurkan ketika meluncur. Pastikan pegang pelampung memakai kedua tangan secara lurus di atas kepala.
 - d. Ketika hendak meluncur, cobalah tanpa pelampung, yakni dengan berdiri di pinggir kolam dengan posisi menghadap dinding kolam.
 - e. Kedua kaki kemudian didorongkan ke lantai ke arah belakang begitu juga dengan kedua lengan.
7. Pengambilan napas, dilakukan ketika istirahat dari satu lengan. Sementara itu ketika lengan lain yang istirahat, napas dapat dikeluarkan.

8. Gerakan meluncur, gerakan lengan dan kaki serta pernapasan harus dilakukan secara seimbang dan seksama. Ketika seluruh teknik tersebut dapat dilakukan dengan benar, otomatis gaya punggung telah berhasil dikuasai.
9. Cara menjaga keselamatan diri dikolam renang :
 - a. Perhatikan berapa kedalaman kolam termasuk batas antara dangkal dan dalam. Jika ragu, tanyakan pada petugas kolam renang
 - b. Perhatikan adakah alat-alat penyelamatan seperti pelampung ban (ring buoy)
 - c. Jangan berenang sendirian, kecuali terdapat petugas penyelamat yang sedang bertugas
10. Cara menjaga alat reproduksi laki-laki :
 - a. Berolah raga teratur
 - b. Menjaga pola makan sehat
 - c. Menggunakan celana dalam yang bersih dan tidak ketat