

DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNGJAMBU
PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mapel : PJOK	Hari /Tanggal : Sabtu / 30 Maret 2024
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 07.30 – 09.00

I. Berilah tanda silang pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang kamu anggap 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

8. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah
 - a. membantu mengurangi kelelahan otot
 - b. mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
 - c. mempercepat gerakan pada saat olahraga
 - d. mengurangi stress badan dan pikiran
9. Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah
 - a. melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
 - b. melakukan gerakan inti dengan berayun
 - c. melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
 - d. melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
10. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah
 - a. melakukan gerakan inti dengan berayun
 - b. 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 ke depan dan ke belakang
11. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air adalah pengertian dari renang gaya
 - a. dada
 - b. punggung
 - c. bebas
 - d. katak
12. Perhatikan gambar dibawah ini!



- Gambar di atas merupakan renang gaya punggung, Teknik gerakan
- a. meluncur
 - b. berenang
 - c. mengambil nafas
 - d. 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 hormon estrogen terlambat
 - d. muncul jerawat
18. Manfaat menjaga pola makan yang sehat adalah
 - a. agar cepat tidur
 - b. kesehatan reproduksi pria agar lebih baik
 - c. membantu mengobati penyakit
 - d. agar cepat kenyang
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
21. Latihan gerak berirama yang teratur akan meningkatkan
 - a. kelelahan tubuh
 - b. efisiensi kerja jantung
 - c. penyakit jantung
 - d. denyut nadi
22. Irama yang digunakan dalam aktivitas gerak berirama bersifat
 - a. sangat cepat
 - b. gembira
 - c. sangat lambat
 - d. menyedihkan
23. Berikut bukan gaya renang yaitu
 - a. gaya meluncur
 - b. gaya dada
 - c. gaya bebas
 - d. gaya punggung
24. Perlengkapan renang yang tidak boleh digunakan dalam perlombaan renang adalah
 - a. kacamata
 - b. topi
 - c. baju
 - d. pelampung
25. Gerakan tangan saat melakukan renang gaya punggung adalah

- a. ke depan
 - b. ke samping
 - c. ke bawah
 - d. ke belakang
26. Berikut yang bukan merupakan teknik gerakan kaki pada renang gaya punggung adalah
- a. kaki bergerak ke atas dan ke bawah
 - b. sumber gerakan dari pangkal paha
 - c. menggerakkan kaki secara bebas
 - d. kaki tegang
27. Hal yang paling penting pada koordinasi gerakan renang gaya punggung terdapat kombinasi antara
- a. gerakan kaki dengan sikap tubuh
 - b. gerakan kaki dan gerakan lengan
 - c. gerakan kaki dengan teknik pernapasan
 - d. gerakan lengan dengan teknik pernapasan
28. Cedera otot yang sering terjadi saat berenang adalah
- a. linu
 - b. kesemutan
 - c. keseleo
 - d. kram
29. Berikut bukan penyebab kecelakaan di air yaitu
- a. tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - b. mengabaikan peraturan dan tata tertib di kolam renang
 - c. menguasai salah satu teknik berenang dengan baik
 - d. berenang dengan waktu yang lama
30. Berikut yang bukan perlengkapan keselamatan yang harus disediakan di dekat kolam renang yaitu ...
- a. tali tambang
 - b. ban
 - c. pelampung
 - d. kaca mata renang
31. Start renang gaya punggung dilakukan di
- a. atas balok start
 - b. bibir lantai kolam renang
 - c. samping kolam renang
 - d. dalam air menghadap ke dinding kolam
32. Salah satu kelebihan teknik renang gaya punggung adalah
- a. gerakan lengan

- b. gerakan tungkai
 - c. pernapasan
 - d. meluncur
33. Sebelum berenang, Niko melakukan pengenalan air terlebih dahulu dengan cara menendangkan kaki di dalam air kolam. Tujuan dari kegiatan ini adalah
- a. untuk menyesuaikan suhu
 - b. supaya badan bersih
 - c. supaya pandai berenang
 - d. agar dapat berenang dengan cepat
34. Untuk korban tenggelam yang tidak bisa berenang, pertolongan dapat dilakukan dengan
- a. mendorong tubuh korban ke tepi kolam
 - b. menarik tubuh korban ke tepi kolam
 - c. melemparkan pelampung ke arah korban
 - d. mengikat korban dengan tali, lalu menariknya ketepi kolam
35. Back stroke adalah istilah renang gaya
- a. bebas
 - b. dada
 - c. punggung
 - d. kupu-kupu
36. Pertumbuhan manusia yang dapat dilihat secara jelas adalah
- a. tubuh bertambah tinggi
 - b. semakin cerdas
 - c. organ reproduksi semakin matang
 - d. otot semakin kuat
37. Pertumbuhan manusia dimulai dari
- a. bayi
 - b. anak-anak
 - c. remaja
 - d. dewasa
38. Pada umumnya masa pubertas dimulai umur
- a. 7
 - b. 8
 - c. 9
 - d. 10
39. Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa disebut....
- a. remaja
 - b. muda

- c. anak-anak
 - d. fase
40. Berikut bukan ciri-ciri fisik anak perempuan pada masa pubertas adalah
- a. pinggul bertambah besar
 - b. berat badan bertambah
 - c. kulit menjadi lebih halus
 - d. suara membesar
41. Penyakit yang sering menyerang organ reproduksi akibat tidak menjaga kebersihannya adalah
- a. kudis
 - b. iritasi kulit
 - c. gatal-gatal
 - d. urhetritis
42. Berikut bukan tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi yaitu
- a. merawat fungsi alat reproduksi
 - b. membuat tubuh terasa nyaman
 - c. menyembuhkan penyakit pada alat reproduksi
 - d. mencegah munculnya aroma tidak sedap pada alat reproduksi
43. Ciri-ciri fisik anak laki-laki yang mengalami pubertas adalah
- a. otot mulai menguat
 - b. kulit menjadi halus
 - c. berat badan bertambah
 - d. suara menjadi lebih tinggi
44. Untuk menjaga kebersihan diri sebaiknya mandi sebanyak ... kali sehari.
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
45. Zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lainnya serta mempunyai pengaruh khas disebut ...
- a. hormone
 - b. kelenjar
 - c. alat reproduksi
 - d. vitamin



46. Pola gerak dominan yang tidak terdapat pada gerak senam pada gambar di atas adalah
- lokomotor
 - keseimbangan
 - putaran
 - tolakan
47. Prinsip gerak berirama adalah
- gerakan yang dilakukan harus tepat dan cepat
 - gerakan harus sesuai irama
 - tepukan tangan yang berirama sebagai pengiring Gerakan
 - musik sebagai satu satunya pengiring gerakan
48. Salah satu kelemahan renang gaya punggung adalah perenang hanya dapat melihat ke
- atas
 - samping
 - bawah
 - depan
49. Saat berenang, posisi tubuh harus *streamline*, tujuannya adalah
- untuk menjaga keseimbangan
 - agar nyaman saat berenang
 - untuk mengurangi tahanan dan hambatan air
 - untuk mengurangi berat badan
50. Masa pubertas merupakan masa peralihan dari ... ke
- anak-anak, dewasa
 - bayi, anak-anak
 - dewasa, lanjut usia
 - masa tua, tua

