

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT) PADA SEMESTER GENAP
MADRASAH IBTIDAIYAH FIE SABILIL MUTTAQIEN
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal :
Kelas : VI (Enam)	Waktu :

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C dan D di bawah ini !

1. Pemanasan dalam olahraga bertujuan untuk
 - a. Membuat Lelah
 - b. Membuat berkeringat
 - c. Mencegah dehidrasi
 - d. Mencegah terjadinya cedera
2. Sebelum kita melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan
 - a. Lari
 - b. Senam
 - c. Pemanasan
 - d. Voli
3. Senam lantai disebut jugadengan istilah....
 - a. Wall Service
 - b. Floor exercise
 - c. Muscle
 - d. Back
4. Manfaat matras yang digunakan dalam senam lantai adalah
 - a. Mengurangi resiko cedera
 - b. Agar badan tidak kotor
 - c. Memperindah gerakan
 - d. Menghibur penonton
5. Induk organisasi sepak bola yang ada di Indonesia adalah
 - a. PSIS
 - b. PSSI
 - c. PSBI
 - d. FIFA
6. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola ada
 - a. 9
 - b. 10
 - c. 11
 - d. 12

7. Pada saat melakukan gerakan guling depan, bagian awal yang ada di matras adalah
- a. Kepala
 - b. Perut
 - c. Dada
 - d. Tangan
8. Sikap posisi akhir guling belakang adalah
- a. Berdiri
 - b. Duduk
 - c. Jongkok
 - d. Tidur
9. Berikut ini yang bukan latihan senam lantai adalah
- a. Guling lenting
 - b. Sepak bola
 - c. Guling belakang
 - d. Guling depan
10. Pada sikap gerakan guling belakang, posisi tangan bertumpu pada
- a. Matras
 - b. Kaki
 - c. lengan
 - d. Pinggul
11. Senam yang dilakukan dengan iringan music disebut
- a. Senam lantai
 - b. Senam irama
 - c. Senam ketangkasan
 - d. Senam aerobik
12. Jumlah pemain dalam permainan bola basket yaitu
- a. 7
 - b. 6
 - c. 5
 - d. 4
13. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan
- a. Servis
 - b. Sistematis
 - c. Efektif
 - d. Teratur
14. Senam irama banyak mengambil gerakan dari
- a. Sepak bola
 - b. Bola Basket
 - c. Balet
 - d. Silat
15. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah
- a. Memasukkan
 - b. Memukul
 - c. Menggiring
 - d. Menendang
16. Induk organisasi bulu tangkis se-Indonesia adalah
- a. PBSI
 - b. PBTI
 - c. PBTS
 - d. PBTSI

17. Bentuk latihan gerak tubuh padasenam irama sesuai dengan
- a. Gerakan
 - b. Ketukan
 - c. Musik
 - d. Lagu
18. Salah satu hal yang diperhatikan dalam senam irama adalah
- a. Spin
 - b. Smash
 - c. Keindahan
 - d. Kekuatan
19. Berikut merupakan gerak dasar senam ritmik, kecuali....
- a. Meliuk
 - b. Membungkuk
 - c. Menekuk
 - d. Menendang
20. Mengayun kaki dalam senam irama dapat.... otot kaki.
- a. Melemahkan
 - b. Memperkuat
 - c. Melenturkan
 - d. Membentuk
21. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga....
- a. Atletik
 - b. Akrobatik
 - c. Permainan
 - d. Lompat galah
22. Semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin
- a. Dibungkukkan
 - b. Diluruskan
 - c. Ditegakkan
 - d. Diundurkan
23. Pencak silat termasuk seni bela diri yang berasal dari negara
- a. China
 - b. Indonesia
 - c. Thailand
 - d. Jepang
24. Berikut ini peralatan yang tidak digunakan saat berenang, yaitu....
- a. Pelampung
 - b. Kacamata renang
 - c. Sarung tangan
 - d. Penutup kepala
25. Renang gaya punggung disebut juga dengan....
- a. Trudgeon
 - b. Gaya bebas
 - c. Front crawl
 - d. Back stroke
26. Push up termasuk gerakan melatih
- a. Kelenturan
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan
27. Posisi badan saat Push up, yaitu
- a. Telentang
 - b. Tengkurap
 - c. Berbaring
 - d. Miring

28. Posisi wajah saat renang gaya punggung adalah menghadap
- a. Ke atas
 - b. Ke bawah
 - c. Kiblat
 - d. Ke timur
29. Gerakan permulaan dalam renang dilakukan dengan
- a. Salto
 - b. Meluncur
 - c. Loncat indah
 - d. Mengapung
30. Berikut ini yang bukan penyebab kecelakaan di air adalah
- a. Terlalu lelah
 - b. Belum sarapan
 - c. Menguasai teknik
 - d. Telungkup
31. Pakaian dalam harus diganti minimal sehari.
- a. Sekali
 - b. Berkali-kali
 - c. Tiga kali
 - d. Dua kali
32. Penyakit kudis disebabkan oleh
- a. Bakteri
 - b. Kuman
 - c. Tungau
 - d. Virus
33. Eksim paling sering terjadi pada
- a. Laki-laki
 - b. Perempuan
 - c. Orang dewasa
 - d. Anak-anak
34. Berikut ini contoh penyakit yang menyerang alat reproduksi adalah
- a. Kudis
 - b. Asma
 - c. Asam urat
 - d. Darah tinggi
35. Infeksi pada alat reproduksi karena jamur CANDIDIA ALBICANS disebut
- a. Ballanspas
 - b. Kandidiasis
 - c. Kudis
 - d. Infeksi
36. Aktivitas renang sebaiknya dilakukan di
- a. Laut
 - b. Kolam ikan
 - c. Kolam renang
 - d. Sungai
37. Berikut *bukan* penyebab terjadinya bahaya renang di air adalah
- a. Panik
 - b. Gugup
 - c. Kejang otot
 - d. Terlalu bersemangat
38. Munculnya jamur pada alat reproduksi diakibatkan oleh
- a. Penyakit kulit
 - b. Penyakit perut
 - c. Alat reproduksi yang lembab
 - d. Sering mengganti celana dalam

39. Tujuan gerakan pendinginan dalam olahraga renang adalah
- a. Meningkatkan suhu
 - b. Melemaskan otot
 - c. Meningkatkan otot
 - d. Meningkatkan cedera
40. Keluarnya darah dari organ reproduksi wanita setiap satu bulan sekali dinamakan
- a. Menstruasi
 - b. Mimpi basah
 - c. Berkembangbiak
 - d. Reproduksi