

DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

MADRASAH IBTIDAIYAH ISLAMIYAH KEDUNG JAMBU
SUMATIF AKHIR TAHUN MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mapel : PJOK	Hari, Tanggal : Selasa, 07 April 2025
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 09.30 – 11.00

1. Bacalah teks berikut dengan cermat!

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai dengan menggunakan matras. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam, mulai dari gerakan sederhana hingga yang membutuhkan tingkat kesulitan tinggi, seperti guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan kayang.

Berdasarkan teks tersebut, alat yang wajib digunakan untuk menjaga keselamatan saat melakukan senam lantai adalah

- A. Sepatu
- B. Matras
- C. Tali
- D. Balok keseimbangan

2. Haland sedang melakukan gerakan melentingkan badan ke atas bawah sambil bertumpu pada kedua tangan dan kaki secara bersamaan. Ia berusaha mempertahankan posisinya selama beberapa detik.

Gerakan yang dilakukan oleh Haland bertujuan untuk melatih keseimbangan dan kelenturan, gerakan tersebut dinamakan

- A. Sikap lilin
- B. Meroda
- C. Kayang
- D. Guling lenteng

3. Sikap awal saat melakukan gerakan guling depan yang benar adalah

- A. Berdiri tegak menghadap matras
- B. Duduk bersila membelakangi matras

C. Berbaring telentang di atas matras

D. Berdiri dengan satu kaki

4. Perhatikan tabel berikut!

No	Kesalahan Gerakan
1	Tumpuan tangan kurang kuat
2	Dagu tidak menempel di dada
3	Kaki terlalu ditekuk
4	Tolakan kaki terlalu lemah

Berdasarkan tabel di atas, kesalahan yang sering terjadi sehingga menyebabkan tubuh jatuh ke samping saat melakukan guling depan ditunjukkan oleh nomor

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

5. Dalam pelajaran PJOK, Doku diminta melakukan pendaratan setelah melakukan gerakan loncat harimau. Namun, Doku mendarat menggunakan punggung terlebih dahulu sehingga ia merasa sakit.

Cara mendarat yang benar setelah melakukan loncat harimau adalah menggunakan

A. Kepala bagian depan

B. Tenguk yang dilanjutkan dengan gerakan berguling

C. Punggung secara langsung

D. Kedua kaki dengan posisi lurus tegak

6. Siswa kelas 6A sedang mempraktikkan gerakan keseimbangan. Mereka mengangkat salah satu kaki lurus ke belakang sambil mencondongkan badan ke depan dan merentangkan kedua tangan.

Gerakan keseimbangan yang sedang dipraktikkan oleh siswa kelas 6A dikenal dengan nama

- A. Sikap lilin
- B. Sikap kapal terbang
- C. Berdiri dengan kepala
- D. Handstand

7. **Bacalah teks berikut dengan cermat!**

Senam irama atau senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan iringan musik, nyanyian, atau ketukan. Gerakan senam irama menuntut kelenturan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, dan ketepatan dengan irama.

Unsur paling utama yang membedakan senam irama dengan senam lantai biasa adalah

- A. Adanya unsur kecepatan
- B. Penggunaan matras yang tebal
- C. Kesesuaian gerakan dengan irama musik
- D. Membutuhkan kekuatan otot yang sangat besar

8. Gerakan melangkah satu kaki ke depan yang diikuti dengan kaki lainnya merapat pada senam irama disebut dengan langkah

- A. Biasa (Looppas)
- B. Rapat (Bijtrekpas)
- C. Depan (Galoppas)
- D. Silang (Kruispas)

9. Silva dan kelompoknya sedang merancang koreografi senam irama. Mereka memadukan gerakan mengayun lengan ke depan dan ke belakang secara bersamaan dengan melangkah maju.

Kombinasi gerakan yang dilakukan oleh kelompok Silva berfokus pada melatih kelenturan persendian pada bagian

- A. Kaki dan perut
- B. Lengan dan bahu
- C. Leher dan kepala

D. Pinggang dan pinggul

10. Perhatikan tabel berikut!

Alat Senam Irama	Karakteristik
Simpai (Hoop)	Terbuat dari kayu atau plastik, berbentuk lingkaran
Pita (Ribbon)	Bahan kain memanjang dengan tongkat pegangan
Bola (Ball)	Bahan karet ringan yang mudah memantul
Gada (Clubs)	Berbentuk seperti botol, terbuat dari kayu atau plastik

Alat senam irama yang menuntut keterampilan mengayun membentuk gelombang atau putaran tanpa boleh menyentuh lantai secara pasif adalah

- A. Simpai
 - B. Pita
 - C. Bola
 - D. Gada
- 11.** Sikap badan yang benar ketika melakukan gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri adalah
- A. Berdiri tegak
 - B. Bungkuk ke depan
 - C. Duduk bersila
 - D. Membungkuk ke belakang
- 12.** Guru PJOK meminta siswa untuk melakukan gerakan pemanasan dalam senam irama dengan hitungan 1 sampai 8 berulang.
- Tujuan utama gerakan pemanasan sebelum senam irama yang berintensitas tinggi adalah untuk
- A. Menguras tenaga siswa

- B. Mencegah terjadinya cedera otot
- C. Mempercepat waktu selesainya senam
- D. Mendapatkan nilai yang bagus
13. **Bacalah teks berikut dengan cermat!**
- Gaya dada adalah gaya berenang yang paling populer untuk perenang rekreasi. Posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Gerakan kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan.
- Berdasarkan teks di atas, sebutan lain untuk gaya dada karena kemiripan gerakannya dengan hewan adalah gaya
- A. Bebas
- B. Punggung
- C. Kupu-kupu
- D. Katak
14. Foden sedang meluncur di air. Ia memutar kepalanya ke arah samping kanan untuk mengambil napas melalui mulut, kemudian memasukkan kembali wajahnya ke dalam air untuk membuang napas.
- Teknik pengambilan napas yang dilakukan oleh Foden biasanya digunakan saat berenang menggunakan gaya
- A. Punggung
- B. Dada
- C. Bebas
- D. Kupu-kupu
15. Salah satu aturan keselamatan yang paling penting sebelum memulai aktivitas renang di kolam adalah
- A. Langsung melompat ke bagian yang paling dalam
- B. Makan makanan berat hingga kenyang
- C. Melakukan pemanasan peregangan otot
- D. Berenang sendirian tanpa pengawasan
16. **Perhatikan tabel berikut!**

Gerakan Renang	Keterangan
1	Posisi tubuh telentang
2	Gerakan tangan mengayuh bergantian
3	Gerakan kaki mengepak naik turun
4	Wajah berada di atas permukaan air

Karakteristik gerakan renang yang disajikan pada tabel tersebut menunjukkan teknik dasar dari renang gaya

- A. Dada
 - B. Bebas
 - C. Punggung
 - D. Lumba-lumba
17. Saat berenang bersama teman-teman, Kusanov tiba-tiba mengalami kram pada bagian betis kaki kanannya ketika berada di tengah kolam.
- Tindakan pertama yang harus dilakukan oleh Kusanov secara mandiri sebelum bantuan datang adalah
- A. Berteriak sekeras mungkin sambil meronta di air
 - B. Tetap tenang, mengapung telentang, dan mencoba meregangkan otot betis
 - C. Terus berenang dengan cepat menuju tepi kolam
 - D. Membiarkan kaki tenggelam hingga menyentuh dasar
18. Fungsi utama menggunakan kacamata renang saat berenang di kolam umum adalah
- A. Agar terlihat profesional
 - B. Mengurangi hambatan air
 - C. Mencegah mata iritasi akibat klorin

- D.** Membuat pernapasan lebih lancar
- 19. Bacalah teks berikut dengan cermat!**
- Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat.
- Seseorang dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik apabila
- A.** Mampu mengangkat beban yang sangat berat sekali saja
- B.** Sering merasa lelah setelah beraktivitas ringan
- C.** Mampu melakukan rutinitas harian tanpa kelelahan berlebih
- D.** Memiliki postur tubuh yang tinggi dan besar
- 20.** Setiap hari minggu, Rodri rutin melakukan lari pagi mengelilingi kompleks perumahannya selama 30 menit tanpa henti dengan tempo yang stabil.
- Aktivitas lari pagi yang dilakukan Rodri sangat baik untuk melatih komponen kebugaran jasmani yaitu
- A.** Daya tahan jantung dan paru-paru
- B.** Kekuatan otot lengan
- C.** Kelentukan persendian
- D.** Keseimbangan tubuh statis
- 21.** Bentuk latihan kebugaran jasmani yang bertujuan secara khusus untuk melatih kekuatan otot perut adalah
- A.** Push up
- B.** Sit up
- C.** Back up
- D.** Squat jump
- 22. Perhatikan tabel berikut!**

No	Bentuk Latihan	Tujuan
1	Lari zig-zag	Kelincahan

2	Push up	Kekuatan bahu
3	Mencium lutut	Kelenturan
4	Lari sprint 50 m	Daya tahan

Berdasarkan tabel tersebut, pasangan bentuk latihan dan tujuannya yang kurang tepat ditunjukkan pada nomor

- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
23. Diaz berlatih melakukan gerakan shuttle run. Ia berlari bolak-balik secepat mungkin memindahkan bola dari titik A ke titik B dengan jarak 10 meter.
- Latihan yang dilakukan oleh Diaz bertujuan untuk mengukur dan melatih
- A. Kekuatan (Strength)
 - B. Kelincahan (Agility)
 - C. Kelenturan (Flexibility)
 - D. Keseimbangan (Balance)
24. Cara mengukur denyut nadi istirahat yang benar dapat dilakukan dengan cara menempelkan ujung jari telunjuk dan jari tengah pada bagian
- A. Tulang pipi di wajah
 - B. Pergelangan tangan sebelah dalam
 - C. Punggung tangan
 - D. Telapak kaki
25. **Bacalah teks berikut dengan cermat!**
- Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya. Obat-obatan ini sebenarnya memiliki manfaat di bidang medis jika digunakan sesuai dosis dan resep dokter. Namun, penyalahgunaan narkoba tanpa pengawasan medis dapat merusak sistem saraf dan organ tubuh.

- Menurut teks tersebut, mengapa narkoba sangat berbahaya jika disalahgunakan?
- A. Karena harganya yang sangat mahal
 - B. Karena dapat menyembuhkan penyakit kronis
 - C. Karena dapat merusak sistem saraf dan organ tubuh
 - D. Karena membuat penggunanya menjadi lebih pintar
26. Bahan adiktif yang sangat umum dijumpai di masyarakat dan asapnya sangat berbahaya bagi perokok pasif adalah
- A. Vitamin
 - B. Rokok
 - C. Suplemen makanan
 - D. Minuman isotonik
27. Seseorang yang sering mengonsumsi minuman keras (beralkohol) akan mengalami penurunan kesadaran dan kehilangan keseimbangan tubuhnya saat berjalan.
- Organ tubuh yang paling rentan mengalami kerusakan jangka panjang akibat kebiasaan mengonsumsi alkohol secara berlebihan adalah
- A. Paru-paru
 - B. Hati (liver)
 - C. Kulit
 - D. Tulang
28. *Perhatikan tabel berikut!*

Cara Pencegahan Narkoba
1. Mendekatkan diri kepada Tuhan YME
2. Bergaul dengan teman yang suka keluyuran malam
3. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif

4. Menutup diri dari keluarga dan lingkungan

Langkah pencegahan penyalahgunaan narkoba yang paling tepat dari tabel tersebut adalah nomor

- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 4
 - D. 3 dan 4
29. Sikap yang paling tepat ketika ditawari makanan atau minuman oleh orang tidak dikenal yang bertingkah mencurigakan adalah
- A. Menerima dengan senang hati karena gratis
 - B. Menolak dengan tegas dan segera meninggalkannya
 - C. Menyimpannya untuk dimakan nanti di rumah
 - D. Mencicipinya sedikit untuk menghargai
30. Lingkungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk karakter anak. Keluarga yang harmonis dan penuh perhatian akan membuat anak merasa nyaman dan dihargai.
- Peran utama keluarga dalam upaya mencegah anak terjerumus ke dalam bahaya narkoba adalah
- A. Memberikan uang saku yang sangat banyak
 - B. Membiarkan anak bergaul bebas tanpa batas
 - C. Memberikan edukasi, kasih sayang, dan pengawasan yang baik
 - D. Memenuhi semua permintaan anak tanpa terkecuali
31. **Bacalah teks berikut dengan cermat!**
- Aktivitas senam lantai seperti guling depan, sikap lilin, dan kayang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Melakukan senam lantai secara rutin dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang, terutama kelenturan, kekuatan inti tubuh, serta keberanian dalam mencoba gerakan baru.
- Pilihlah beberapa pernyataan yang merupakan manfaat langsung dari melakukan latihan senam lantai secara teratur!
- A. Meningkatkan kelenturan dan fleksibilitas tubuh

- B. Memperkuat otot-otot inti seperti perut dan punggung
- C. Mengurangi tinggi badan secara signifikan
- D. Melatih keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh
32. Dalam pelaksanaan senam irama beregu, kekompakan adalah hal yang sangat dinilai. Berikut ini yang termasuk faktor penentu keindahan senam irama secara berkelompok adalah
- A. Keselarasan gerakan dengan ketukan musik
- B. Gerakan yang dilakukan dengan penuh kekuatan ekstrem
- C. Kekompakan gerakan antaranggota kelompok
- D. Ekspresi wajah yang ceria dan penuh semangat
33. Perhatikan tabel berikut!

No	Gaya Renang
1	Gaya Bebas
2	Gaya Batu
3	Gaya Punggung
4	Gaya Dada
5	Gaya Anjing

Dari tabel tersebut, manakah yang termasuk ke dalam gaya renang yang resmi dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga internasional?

- A. Gaya Bebas
- B. Gaya Batu
- C. Gaya Punggung
- D. Gaya Dada

34. Semenyo bertekad untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya setelah hasil tes kebugarannya berada di bawah rata-rata. Guru PJOK menyarankannya untuk melatih komponen daya tahan jantung-paru dan kekuatan otot.

Bentuk latihan yang tepat untuk direkomendasikan kepada Semenyo adalah

- A. Jogging selama 30 menit tanpa henti
- B. Push up dan sit up secara rutin
- C. Tidur siang lebih dari 4 jam sehari
- D. Circuit training

35. **Bacalah teks berikut dengan cermat!**

Penyalahgunaan obat terlarang dapat berakibat fatal. Pemerintah melalui BNN (Badan Narkotika Nasional) terus melakukan kampanye bahaya narkoba. Pelajar dihimbau untuk selalu waspada terhadap modus peredaran narkoba yang bisa menyamar dalam bentuk makanan atau minuman.

Tindakan preventif (pencegahan) yang bisa dilakukan oleh siswa agar terhindar dari jeratan narkoba adalah

- A. Mencari tahu rasanya karena rasa penasaran
- B. Memilih teman bergaul yang memberikan pengaruh positif
- C. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang bermanfaat
- D. Melaporkan kepada guru jika melihat transaksi benda mencurigakan

36. **Bacalah teks berikut dengan cermat! Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada pilihan Benar atau Salah sesuai dengan pernyataan!**

Sikap lilin adalah posisi di mana tubuh berbaring telentang, kemudian kedua kaki diangkat lurus rapat ke atas, dan kedua tangan menopang pinggang dengan siku bertumpu pada lantai.

Gerakan sikap lilin bertujuan utama untuk melatih kecepatan berlari.

- A. Benar
- B. Salah

37. **Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada pilihan Benar atau Salah sesuai dengan pernyataan!**

Senam irama hanya boleh dilakukan dengan iringan musik cepat, dan tidak diperbolehkan menggunakan ketukan tangan atau hitungan suara.

- A. Benar
- B. Salah

38. ***Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada pilihan Benar atau Salah sesuai dengan pernyataan!***

Sebelum masuk ke dalam kolam renang, siswa diwajibkan untuk membasahi tubuh di pancuran dan melakukan pemanasan peregangan otot selama 10 menit.

Tujuan melakukan pemanasan sebelum berenang adalah untuk meningkatkan suhu tubuh dan mencegah terjadinya kram otot di dalam air.

A. Benar

B. Salah

39. ***Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada pilihan Benar atau Salah sesuai dengan pernyataan!***

Gerakan pull up yang dilakukan dengan cara bergantung pada palang tunggal dan menarik tubuh ke atas bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

A. Benar

B. Salah

40. ***Bacalah teks berikut dengan cermat! Berilah tanda silang (X) atau centang (✓) pada pilihan Benar atau Salah sesuai dengan pernyataan!***

Zat adiktif adalah zat yang apabila dikonsumsi secara rutin dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. Contoh zat adiktif yang legal dibeli orang dewasa namun tetap berbahaya jika dikonsumsi berlebih adalah rokok dan alkohol.

Rokok mengandung nikotin yang dapat menyebabkan penggunaanya merasa kecanduan dan sulit untuk berhenti mengonsumsinya.

A. Benar

B. Salah

