



**ASESMEN MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Jenjang	: MI
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 120 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'alah kepada Allah SWT sebelum memulai mengerjakan paket soal
2. Isikan Identitas Anda ke dalam Lembar Jawaban Asesmen Madrasah (LJAM) dengan menggunakan Bolpoint sesuai di LJAM.
3. Isikan jawaban soal ke dalam LJAM sesuai petunjuk LJAM.
4. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan 40 soal
5. Jumlah soal sebanyak 40 soal terdiri dari 25 soal Pilihan Ganda, 5 soal Pilihan Ganda Kompleks, 5 soal Benar Salah, dan 5 soal Menjodohkan.
6. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
7. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap.
8. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

PILIHAN GANDA (untuk soal nomor 1 sampai dengan 30)

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memilih huruf A, B, C, atau D pada pertanyaan berikut!



1. Variasi dan kombinasi Gerakan pada gambar tersebut adalah....
 - A. Berjalan dan melompat
 - B. Berlari dan melompat
 - C. Melompat dan mendarat
 - D. Melompat dan menendang
2. Hilmi ingin meningkatkan kelincahannya. Dia berlatih dengan:
 1. Berlari bolak-balik sejauh 5 meter
 2. Melompati 3 rintangan setinggi 30 cm
 3. Berlari zig zag melewati 5 cone

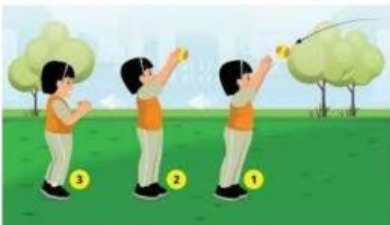
Kombinasi Gerak lokomotor yang dilakukan Hilmi adalah....

- A. Jalan → lompat → jongkok
 - B. Lari → guling depan → loncat
 - C. Lari → lompat → lari dengan perubahan arah
 - D. Jalan jinjit → lompat → duduk
3. Ketika bermain bola basket, Seva melakukan gerakan menggiring bola sambil berjalan zig-zag melewati cone. Modifikasi gerakan dasar yang dilakukan Seva adalah...
- A. Menggiring bola dengan posisi diam
 - B. Menggiring bola dengan mata tertutup
 - C. Menggiring bola sambil melompat
 - D. Menggiring bola dengan pola lintasan zig-zag
4. Tendangan keras ke arah gawang lawan, menggunakan bagian kaki ...
- A. Punggung Kaki
 - B. Kaki bagian dalam
 - C. Ujung Kaki
 - D. Jari kaki



5. Gerakan seperti pada gambar termasuk pola gerak dasar nonlokomotor yang disebut...
- A. Menekuk
 - B. Membungkuk
 - C. Meliuk
 - D. Mengayun
6. Saat bermain bola basket, seorang pemain melakukan gerakan memutar tubuhnya di tempat untuk mengamati posisi lawan dan teman satu tim. Gerakan ini termasuk pola gerak dasar nonlokomotor yaitu...
- A. Menekuk
 - B. Meliuk
 - C. Memutar
 - D. Membungkuk
7. Dalam permainan bola voli, teknik passing bawah digunakan untuk...
- A. Menyerang lawan dengan keras
 - B. Memukul bola melewati net dengan cepat
 - C. Membuat bola melambung tinggi ke udara
 - D. Mengoper bola kepada teman satu tim secara akurat
8. Seorang pemain melakukan passing bawah, tetapi bola sering memantul keluar dari target. Evaluasi yang paling tepat untuk masalah ini adalah...
- A. Pemain tidak membuka tangan secara sempurna

- B. Pemain tidak meluruskan lengan saat memukul bola
 - C. Pemain tidak membungkukkan badan dengan benar
 - D. Pemain tidak melihat arah bola dengan fokus
9. Dalam permainan kasti, seorang pemain mengayunkan tongkat dan mengenai bola dengan tongkat supaya bola tersebut melambung jauh. Pola gerak dasar manipulatif yang diterapkan dalam situasi ini adalah...
- A. Memukul
 - B. Menendang
 - C. Melempar
 - D. Menggiring
10. Seorang anak memegang bola dengan satu tangan, lalu melemparkannya ke tembok. Bola memantul kembali dan ditangkap dengan kedua tangan.
Pola gerak dasar manipulatif yang dominan pada aktivitas tersebut adalah..
- A. Memukul dan menangkap
 - B. Menggiring dan melempar
 - C. Melempar dan menangkap
 - D. Menendang dan menangkap



11. Pola gerak dasar yang dilakukan oleh anak tersebut adalah ...
- A. Menangkap bola dengan satu tangan
 - B. Melempar bola dengan satu tangan
 - C. Menangkap bola dengan dua tangan
 - D. Memukul bola dengan pemukul
12. Pada saat memukul bola dalam permainan kasti, bagian tubuh yang utama digunakan untuk menghasilkan pukulan kuat adalah ...
- A. Pergelangan tangan
 - B. Lengan bawah
 - C. Kepala
 - D. Seluruh lengan dan ayunan tubuh
13. Gerakan keseimbangan dalam senam bertujuan untuk ...
- A. Melatih kekuatan otot lengan
 - B. Meningkatkan kemampuan menjaga stabilitas tubuh
 - C. Menghasilkan lompatan tinggi
 - D. Melatih ketepatan gerakan
14. Rangkaian gerakan senam lantai yang benar untuk gerak berguling depan adalah ...
- A. Berdiri → membungkuk → tangan menumpu di matras → kepala menunduk → berguling → jongkok
 - B. Berdiri → melompat → berguling → jongkok
 - C. Tidur terlentang → berguling → langsung berdiri

D. Tidur tengkurap → berguling → jongkok

15. Zila menghadapi lawan yang mencoba menyerang dengan pukulan lurus ke arah wajahnya. Agar terhindar dari serangan tersebut, Zila menggeser tubuhnya ke samping tanpa mengubah posisi kaki. Gerakan apa yang dilakukan Siti?

- A. Elakan
- B. Tangkisan
- C. Tendangan
- D. Pola langkah

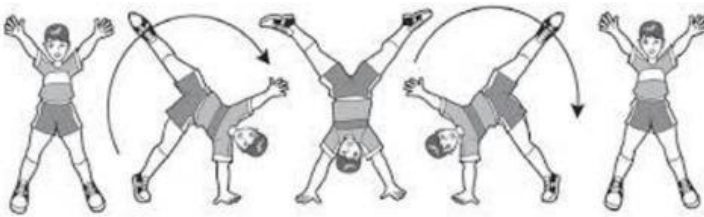
16. Gerakan kuda-kuda dalam pencak silat bertujuan untuk ...

- A. Menyerang lawan dengan cepat
- B. Menghindari serangan lawan dengan menggeser tubuh
- C. Menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak atau bertahan
- D. Melatih kekuatan otot perut

17. Untuk menjaga keseimbangan saat melakukan handstand, hal yang perlu diperhatikan adalah ...

- A. Menjaga pandangan tetap ke depan
- B. Menekuk siku untuk mengurangi tekanan
- C. Menggerakkan kaki ke depan dan ke belakang
- D. Menjaga posisi tubuh lurus dan tangan kokoh menopang beban

18. "Perhatikan gambar berikut!



Manfaat dari gerakan meroda adalah ...

- A. Melatih otot perut
- B. Meningkatkan kemampuan otot kaki
- C. Memperkuat otot tungkai saja
- D. Meningkatkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan tubuh

19. Variasi gerakan langkah kaki samping dalam gerak berirama sering dikombinasikan dengan ...

- A. Lompatan tinggi
- B. Ayunan lengan ke samping
- C. Gerakkan meliukkan badan
- D. Ayunan kaki ke samping

20. Jika seorang siswa mengalami kesulitan menjaga ritme saat melakukan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan, analisis yang tepat adalah ...

- A. Siswa tersebut tidak memiliki kekuatan fisik yang cukup
- B. Siswa kurang memahami hubungan antara langkah kaki dan ayunan lengan
- C. Siswa tidak terlalu focus pada kecepatan gerakan
- D. Siswa tidak menggunakan matras

21. "Di tengah lapangan ada 5 cone berjarak 1 meter. Dea harus melewatinya dengan variasi gerak lokomotor."

Gerak apa yang paling tepat untuk dilakukan Dea?

- A. Berlari Zig Zag diantara cone
- B. Meloncat dengan dua kaki disetiap cone
- C. Berjalan mundur menghindari cone
- D. Melompati cone satu per satu



22. Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar *non lokomotor* dan *manipulative* dalam

- A. Passing Atas
- B. Passing Bawah
- C. Servis Atas
- D. Servis Bawah

23. Perhatikan gambar aktivitas latihan ini !



Gambar gerakan tersebut dilakukan untuk melatih

- A. Daya Tahan
- B. Kekuatan
- C. Kelenturan
- D. Kelincahan

24. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
3. Lepaskan bola agar melambung ke atas.

Langkah tersebut merupakan gerakan dasar

- A. Memukul Bola
- B. Lemparan Bola Atas
- C. Lemparan Bola Bawah
- D. Menangkap Bola

25. Urutan yang benar dalam rangkaian kombinasi handstand dan guling depan adalah..

- A. Handstand → berdiri → guling depan
- B. Guling depan → handstand → berdiri
- C. Handstand → guling depan → berdiri
- D. Berdiri → guling depan → handstand

26. Perhatikan gerakan berikut!

- 1 Memutar lengan ke depan
- 2 Langkah ke samping
- 3 Menekuk lutut sambil berdiri
- 4 Meliukkan badan ke kiri dan kanan

Manakah yang termasuk gerakan non-lokomotor?

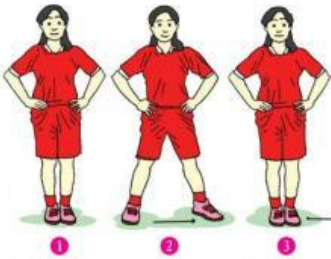
- A. 1 dan 2
 - B. 2 dan 3
 - C. 1, 3 dan 4
 - D. Semua Jawaban Benar
27. Siswa kelas VI berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat. Riski melakukan variasi pola gerak langkah. Gerakan ini dikombinasikan dengan menolak serangan lawan menggunakan tangan. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakukan Riski disebut
- A. Elakan
 - B. Tangkisan
 - C. Pukulan
 - D. Tendangan

28. Perhatikan gambar seorang siswa melakukan passing atas berikut!



Apa kesalahan utama dalam gerakan tersebut?

- A. Posisi kaki terlalu lebar
- B. Posisi tangan tidak membentuk segitiga di atas dahi
- C. Badan terlalu tegak
- D. Pandangan ke bawah



29. Gerakan pada gambar tersebut adalah...
- Gerak meroda
 - Gerak guling depan
 - Gerak mengayun lengan
 - Gerak Langkah samping (side step)



30. Posisi badan streamline (posisi badan lurus dan sejajar dengan permukaan air) saat renang bertujuan untuk...
- Membuat tubuh lebih cepat Lelah
 - Memperlihatkan gaya berenang yang indah
 - Menghindari gelombang air
 - Mengurangi hambatan air sehingga berenang lebih efisien

PILIHAN GANDA KOMPLEKS (untuk soal nomor 30 sampai dengan 35)

Pilihlah 2 (dua) jawaban yang kamu anggap benar pada pertanyaan berikut!

31. Dodi dulu dikenal sebagai siswa yang ramah, tetapi sekarang ia sering murung dan menarik diri dari pergaulan. Ada kabar bahwa ia mencoba menghirup lem bersama teman-temannya.
Apa dampak psikologis yang dialami Dodi?
- Menjadi lebih percaya diri
 - Sulit bergaul dengan teman temannya
 - Sering merasa cemas dan depresi
 - Semangat belajar meningkat
32. Kakak kelas menawarkan rokok kepada Abdi sambil berkata, "Keren lho kalau bisa ngerokok!
Tindakan pencegahan apa yang benar?
- Menerima karena takut dianggap tidak keren
 - Menolak dan menjauhi kakak kelas tersebut
 - Mengatakan "tidak, saya ingin sehat"
 - Menerima tapi tidak dihisap
33. Di sekolah sedang ada wabah flu. Beberapa siswa terlihat batuk-batuk tanpa menutup mulut saat pelajaran berlangsung.
Apa tindakan pencegahan yang tepat untuk situasi ini?
- Memakai masker saat di kelas
 - Tidak perlu mencuci tangan karena tidak kotor
 - Berbagi botol minuman dengan teman
 - Menjaga jarak dengan teman yang batuk

34. Luky pulang dari sekolah setelah bermain bola. Badannya berkeringat dan pakaian dalamnya lembab. Apa yang sebaiknya dilakukan Luky untuk menjaga kesehatan reproduksinya?
- Membiarkan sampai kering sendiri
 - Tidak perlu mandi karena besok akan bermain lagi
 - Langsung berganti pakaian bersih
 - Membersihkan area kemaluannya dengan air bersih
35. Perhatikan aktivitas sehari-hari berikut!
- Andi membantu ibu mengangkat galon air ke dispenser.
 - Rina berlari mengelilingi lapangan sebanyak 5 putaran tanpa berhenti.
 - Budi mendorong lemari besi yang berat bersama temannya.
 - Bayu melakukan gerakan plank selama 1 menit tanpa jeda.
- Aktivitas mana yang **menguji daya tahan otot**?
- Aktivitas 1
 - Aktivitas 2
 - Aktivitas 3
 - Aktivitas 4

BENAR SALAH (untuk soal nomor 35 sampai dengan 40)

Berikan tanda Centang (✓) pada kolom *BENAR* jika jawaban benar, dan pada kolom *SALAH* jika jawaban salah!

36. Berikut ini aktivitas yang termasuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru.

Pernyataan	Benar	Salah
1. Lari santai (jogging) selama 15 menit.		
2. Angkat beban (dumbbell) 5 kg sebanyak 10 kali.		

37. Berikut latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

Pernyataan	Benar	Salah
1. Renang selama 20 menit non-stop termasuk latihan yang hanya melatih kekuatan otot tanpa berpengaruh pada kesehatan jantung.		
2. Senam aerobik dengan durasi 30 menit termasuk latihan yang dapat meningkatkan VO2 max (konsumsi oksigen maksimal).		

38. Berikut ini aktivitas gerak senam lantai.

Pernyataan	Benar	Salah
1. Dalam gerakan handstand, posisi kepala harus menyentuh matras sebagai tumpuan utama.		
2. Saat melakukan meroda, kaki tetap lurus dan rapat.		

39. Berikut ini aktivitas gerak senam lantai.

Pernyataan	Benar	Salah
1. Handstand membutuhkan kekuatan otot lengan dan bahu yang lebih besar dibandingkan meroda.		
2. Posisi kepala saat handstand yang benar adalah melihat ke arah lantai.		

40. Berikut ini aktivitas senam keseimbangan dan berpindah

Pernyataan	Benar	Salah
1. Berdiri dengan satu kaki termasuk latihan keseimbangan statis		
2. Gerakan meroda (cartwheel) tidak mengandung unsur bertumpu karena lebih dominan gerakan memutar		