



**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
UJIAN MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	: PJOK
Jenjang	: Madrasah Ibtidaiyah
Hari/Tanggal	: Senin,2026
Waktu	: 120 Menit

PETUNJUK UMUM

1. Berdo'alah kepada Allah SWT sebelum memulai mengerjakan paket soal
2. Isikan Identitas Anda ke dalam Lembar Jawaban Ujian Madrasah dengan menggunakan pensil 2B.
3. Kerjakan terlebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah.
4. Isikan jawaban soal ke dalam LJUM sesuai petunjuk LJUM
5. Tersedia waktu 120 menit untuk mengerjakan soal.
6. Jumlah soal sebanyak 40 butir soal Pilihan Ganda dan 5 butir soal Uraian.
7. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
8. Laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak, atau tidak lengkap.
9. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

PETUNJUK KHUSUS

- I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D pada jawaban yang benar pada lembar jawab yang tersedia !**

1.



Gerak lokomotor yang dilakukan anak pada gambar diatas adalah ...

- A. Berdiri diam
 - B. Memutar badan
 - C. Membungkuk
 - D. Berlari
2. Dalam permainan sepak bola mini, Andi ingin mengoper bola ke temannya yang berada 5 meter di depannya.

Apa yang harus Andi lakukan?

- A. Menendang bola sekuat-kuatnya tanpa melihat arah
- B. Mengontrol bola dengan kaki dahulu, lalu menendangnya pelan ke arah teman
- C. Melempar bola dengan tangan
- D. Berlari sambil membawa bola tanpa menendang

3. Shuttlecock datang ke sisi kiri tubuh Budi (yang bukan tangan dominannya) dengan ketinggian rendah.

Teknik apa yang PALING COCOK Budi gunakan?

- A. Forehand
- B. Backhand
- C. Servis panjang
- D. Smash

4. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan melempar bola termasuk jenis gerak...

- A. Lokomotor
- B. Non-lokomotor
- C. Manipulatif
- D. Fleksibel

5. Saat bermain bola voli sederhana, Rani bergerak mendekati bola yang jatuh di depannya, kemudian melakukan passing bawah.

Apa kombinasi gerak yang dilakukan Rani?

- A. Lokomotor (berlari) dan manipulatif (passing)
- B. Non-lokomotor (membungkuk) dan lokomotor (melompat)
- C. Manipulatif (servis) dan lokomotor (berjalan)
- D. Non-lokomotor (berdiri) dan manipulatif (smash)

6. Saat bermain Bintang Beralih, Rudi harus berpindah dari satu titik ke titik lain dengan cepat.

Kombinasi gerak apa yang PALING TEPAT digunakan?

- A. Berjalan santai saja
- B. Berlari terus-menerus tanpa berhenti
- C. Berjalan cepat lalu berlari saat mendekati titik tujuan
- D. Melompat-lompat di tempat

7. Dalam permainan lempar bola ke keranjang dimodifikasi (menggunakan bola kasti), berapa kali kesempatan lemparan yang diberikan setiap pemain dalam satu giliran?

- a. 1 kali
- b. 2 kali

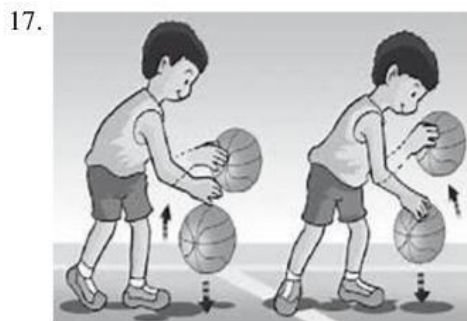
- c. 3 kali
 - d. Tidak dibatasi
8. Berikut ini yang termasuk contoh gerak dasar lokomotor dalam pencak silat adalah...
- a. Berdiri diam sambil mengepalkan tangan
 - b. Berbaring di lantai
 - c. Duduk bersila sambil bernapas
 - d. Langkah tiga dan langkah empat
9. Rangkaian gerakan senam lantai yang benar untuk kombinasi berguling depan dan berdiri adalah...
- a. Jongkok → tangan menumpu di matras → kepala menunduk → berguling → berdiri
 - b. Berdiri tegak → melompat → berguling → jongkok
 - c. Tidur telentang → berguling → langsung berdiri
 - d. Berdiri → berlari → berguling → jongkok

10.



- Gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada pada gambar diatas adalah...
- a. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian
 - b. Kaki ditekuk, lalu dibuka dan ditutup seperti gerakan katak
 - c. Kaki lurus sepanjang waktu
 - d. Kaki digerakkan memutar seperti mengayuh sepeda
11. Ketika akan menangkap bola kasti sambil berlari, posisi tubuh yang baik adalah...
- a. Berdiri tegak tanpa bergerak
 - b. Menunduk dan tidak melihat arah bola
 - c. Bergerak menyesuaikan arah bola dengan siap menerima
 - d. Menutup mata saat bola datang
12. Saat menangkap bola kasti yang melambung, posisi tangan yang tepat adalah...
- a. Membentuk seperti corong menghadap ke atas
 - b. Menutup rapat di depan dada
 - c. Lurus ke samping badan
 - d. Terbuka lebar ke bawah
13. Langkah pendekatan sebelum melakukan tendangan dalam pencak silat berfungsi untuk...
- a. Mengatur jarak dan keseimbangan
 - b. Memperindah gerakan
 - c. Memberi waktu istirahat
 - d. Menunjukkan keahlian
14. Aktivitas fisik teratur seperti bersepeda dan berenang dapat membantu menjaga kesehatan alat reproduksi karena...
- a. Meningkatkan suhu tubuh secara berlebihan

- b. Melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi
 - c. Membuat tubuh cepat lelah
 - d. Menyebabkan dehidrasi
15. Agar umpan (*passing*) kepada teman satu tim tepat sasaran, yang perlu diperhatikan adalah...
- a. Kekuatan dan arah bola
 - b. Melompat setinggi mungkin
 - c. Menutup mata saat mengoper
 - d. Memantulkan bola ke tanah berkali-kali
16. Saat menggiring bola sambil berlari, bagian kaki yang digunakan untuk mengontrol bola adalah...
- a. Tumit
 - b. Punggung kaki
 - c. Ujung kaki
 - d. Bagian dalam atau luar kaki

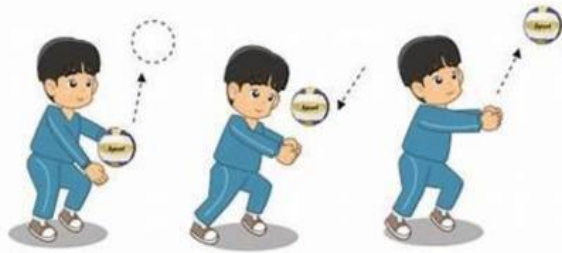


- Teknik dribbling yang benar pada gambar tersebut adalah...
- a. Bola dipantulkan tinggi di atas kepala
 - b. Pandangan mata fokus ke bola
 - c. Dribble dilakukan sambil melompat
 - d. Bola dipantulkan rendah dengan kontrol jari-jari tangan
18. Latihan di bawah ini yang termasuk latihan daya tahan, kecuali...
- a. Bersepeda jarak jauh
 - b. Renang
 - c. Lari maraton
 - d. Angkat barbel berat
19. Berikut ini cara melakukan latihan kekuatan yang benar, kecuali...
- a. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - b. Menahan nafas saat mengangkat beban*
 - c. Mengatur pernapasan dengan teratur
 - d. Memulai dengan beban ringan terlebih dahulu
20. Posisi tubuh yang tepat saat melakukan mengambang (*floating*) untuk menyelamatkan diri di air adalah...
- a. Tegak lurus dengan kepala di atas air
 - b. Miring ke samping dengan satu tangan di atas
 - c. Menunduk dengan kepala di dalam air
 - d. Telentang dengan wajah menghadap ke atas

21. Perhatikan gerakan berikut!

- Berlari zig-zag
 - Melompat dengan satu kaki
 - Berjalan jinjit
- Kombinasi gerakan di atas termasuk pola gerak dasar...
- a. Non-lokomotor
 - b. Manipulatif
 - c. Lokomotor
 - d. Statis

22.



Gerakan pada gambar adalah teknik dasar bola voli yang disebut...

- a. Servis atas
 - b. Passing atas
 - c. Passing bawah*
 - d. Smes
23. Modifikasi yang tepat untuk melatih kerja sama dalam passing adalah...
- a. Passing berpasangan dengan jarak 2 meter
 - b. Passing sambil bernyanyi
 - c. Hanya menggunakan satu tangan
 - d. Memantulkan bola ke tanah
24. Gerakan berjalan di atas balok titian termasuk pola gerak dominan senam, yaitu...
- a. Tolakan
 - b. Keseimbangan
 - c. Putaran
 - d. Melayang
25. Berikut ini yang termasuk variasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama adalah...
- a. Melompat dengan satu kaki
 - b. Jongkok dan berdiri
 - c. Langkah depan, samping, dan belakang
 - d. Berdiri dengan satu kaki
26. Dalam gerak berirama, ketika melakukan langkah maju dua langkah diikuti ayunan lengan ke depan-belakang, kemudian langkah mundur dua langkah dengan ayunan lengan yang sama, ini menunjukkan...
- a. Variasi gerak lokomotor dengan pola berulang
 - b. Gerak non-lokomotor statis
 - c. Kombinasi gerak manipulatif
 - d. Gerak melayang tanpa pola

27.



Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan...

- Kekuatan lengan
 - Kecepatan reaksi
 - Kelenturan pinggang
 - Daya tahan otot perut
28. Ayah Budi selalu mengingatkan untuk menjauhi NAPZA. Apa alasan utama yang diberikan ayah Budi?
- NAPZA membuat tubuh lebih kuat
 - NAPZA dapat merusak masa depan dan Kesehatan
 - NAPZA membantu pertumbuhan
 - NAPZA menambah teman
29. Posisi streamline dalam renang bertujuan untuk...
- Memperlambat kecepatan berenang
 - Memperindah gerakan tangan
 - Menambah berat badan perenang
 - Mengurangi hambatan air saat bergerak
30. Andi melakukan aktivitas lari santai mengelilingi lapangan sebanyak 5 putaran tanpa berhenti. Aktivitas tersebut termasuk latihan untuk meningkatkan...
- Kekuatan otot lengan
 - Daya tahan jantung dan paru-paru
 - Kelenturan sendi
 - Kecepatan reaksi

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

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

31. Permainan "Rintangan Berantai"

Rangkaian Gerak:

① Jalan cepat → ② Lompati parit → ③ Berlari zig-zag → ④ Berdiri di papan titian
Dua analisis kombinasi gerak PALING UTAMA adalah...

- Hanya fokus pada kecepatan
 - Integrasi keseimbangan dalam rangkaian
 - Progresi kesulitan gerak lokomotor
 - Tanpa variasi pola Gerak
32. Beberapa siswa menawarkan rokok elektronik di kamar mandi sekolah dengan dalih "coba sekali saja tidak masalah". Dua bahaya utama yang mengancam adalah...
- Membuat nafsu makan bertambah
 - Menyebabkan badan menjadi lebih tinggi

- c. Dapat menyebabkan ketergantungan/kecanduan
 - d. Merusak perkembangan otak anak-anak
33. Setelah berenang di kolam umum, Andini selalu mandi bersih dan mengganti pakaian dalam. Dua pentingnya kebiasaan ini adalah...
- a. Menghilangkan klorin yang menempel di kulit
 - b. Menghemat waktu
 - c. Membuat kulit lebih putih
 - d. Mencegah infeksi dari air kolam
34. Dalam ekstrakurikuler pramuka, siswa melakukan hiking sambil membawa ransel berisi perlengkapan 3 kg selama 1 jam. Dua manfaat kebugaran dari aktivitas ini adalah...
- a. Meningkatkan daya tahan otot punggung
 - b. Melatih kekuatan otot kaki
 - c. Memperbaiki postur tubuh
 - d. Menambah berat badan
35. Dalam permainan modifikasi, siswa melakukan:
- Melempar bola dengan tangan kiri ke teman
 - Menangkap sambil jongkok
 - Menggiring zig-zag sebelum melempar
- Dua tujuan modifikasi ini adalah...
- a. Melatih koordinasi mata-tangan yang kompleks
 - b. Mempercepat waktu permainan
 - c. Mengembangkan kemampuan menggunakan kedua sisi tubuh
 - d. Mengurangi jumlah pemain

III. 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 gerak senam dasar

Pernyataan	Benar	Salah
1. Saat melakukan berdiri dengan kedua tangan (handstand), posisi kepala harus menunduk melihat ke arah tangan.		
2. Guling lenting yang benar menghasilkan dorongan hingga tubuh bisa kembali berdiri tanpa menyentuh lantai dengan tangan.		

37. Berikut latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan

Pernyataan	Benar	Salah
1. Bersepeda santai selama 30 menit tanpa berhenti dapat melatih daya tahan kardiovaskular		
2. Lompat tali selama 15 menit tanpa istirahat termasuk latihan untuk kesehatan jantung.		

38. Berikut ini aktivitas gerak senam lantai.

Pernyataan	Benar	Salah
1. Pada gerakan meroda (cartwheel), kedua kaki harus selalu lurus dan rapat seperti jarum jam.		
2. Gerakan berguling ke depan (forward roll) diawali dengan posisi jongkok dan tangan menumpu di matras		

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

Pernyataan	Benar	Salah
1. Angkat beban 10 kali termasuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung.		
2. Push-up 15 kali termasuk latihan untuk meningkatkan kapasitas paru-paru.		

40. Berikut pernyataan tentang fungsi posisi streamline

Pernyataan	Benar	Salah
1. Posisi streamline dilakukan dengan kedua lengan lurus ke depan dan menempel di telinga.		
2. Streamline tidak penting dalam gaya punggung karena posisi tubuh terlentang.		