

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama :
No. :

**PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH
MI PSM NGLNCONG GENENG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2024
Kelas : VI (Enam)	Waktu : (60 menit)

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang paling benar !

- Manfaat matras yang digunakan dalam senam lantai adalah
 - agar badan tidak kotor
 - mengurangi risiko cedera
 - mempercepat gerakan berguling
 - memperindah gerakan lari
- Senam lantai dibedakan menjadi dua jenis, yaitu
 - berguling dan meroda
 - lokomotor dan non lokomotor
 - statis dan dinamis
 - menggunakan alat dan tidak menggunakan alat
- Manfaat senam lantai di bawah ini, **kecuali**
 - mengembangkan otot tubuh
 - mengembangkan fisik
 - membentuk tubuh
 - melemahkan otot tubuh
- Sikap awal ketika akan melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah
 - lengan lurus ke samping
 - lengan lurus ke atas
 - lengan menempel paha
 - lengan memegang pinggang
- Posisi dagu saat melakukan guling depan adalah
 - menempel di dada
 - menghadap ke kanan
 - menghadap ke atas
 - menghadap ke kiri
- Sikap akhir dari guling belakang dengan awalan jongkok adalah
 - jongkok
 - berdiri
 - menunduk
 - membungkuk
- Guling depan adalah sikap membulatkan badan dengan menyerupai gerakan
 - kapal terbang
 - bola menggelinding
 - melempar tombak
 - mencangkul tanah
- Sikap badan saat melakukan permulaan guling lenting adalah
 - tidur telentang
 - jongkok
 - berdiri
 - kayang
- Istilah lain dari guling belakang adalah
 - neckspring
 - forward roll
 - headstand
 - backward roll
- Berikut ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan
 - guling depan
 - guling belakang
 - guling dominan
 - guling lenting

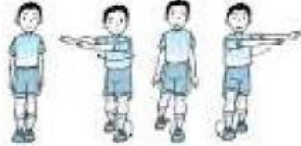


11. Gerakan senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama disebut
 - A. senam irama
 - B. senam ketangkasan
 - C. senam lantai
 - D. senam kebugaran jasmani
 12. Guling depan tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih
 - A. keseimbangan
 - B. kelenturan
 - C. kekuatan
 - D. daya tahan
 13. Berikut yang merupakan gerakan senam lantai tanpa alat adalah
 - A. guling depan dengan peti lompat
 - B. guling belakang dengan peti lompat
 - C. lompat kangkang di atas peti lompat
 - D. guling belakang
 14. Gerakan menggerakkan lengan ke depan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan disebut
 - A. mendorong lengan
 - B. mengayun lengan
 - C. melambaikan tangan
 - D. mengayunkan kaki
 15. Gerak pada ritmik beregu membutuhkan
 - A. kelenturan
 - B. kecepatan
 - C. ketangkasan
 - D. kerja sama
 16. Di bawah ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan
 - A. menoleh ke kanan dan kiri
 - B. langkah ke depan
 - C. ayun lengan ke samping
 - D. ayun lengan ke depan
-
17. Berikut ini yang **bukan** merupakan manfaat senam irama adalah
 - A. mengoptimalkan fungsi otak
 - B. menurunkan stres
 - C. menguatkan otot
 - D. melemahkan persendian
 18. Irama yang digunakan dalam senam irama adalah
 - A. sedih
 - B. riang gembira
 - C. santai
 - D. sendu
 19. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah
 - A. kontinuitas
 - B. fleksibilitas
 - C. ketepatan
 - D. keseimbangan
 20. Induk organisasi renang di Indonesia adalah
 - A. PSSI
 - B. Perbasi
 - C. PRSI
 - D. Perasi
 21. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga
 - A. atletik
 - B. akrobatik
 - C. permainan
 - D. renang
 22. Gaya punggung adalah berenang dengan posisi wajah menghadap ke
 - A. samping kanan
 - B. samping kiri
 - C. bawah
 - D. atas

- B. sampling kiri D. atas
23. Posisi tubuh saat melakukan renang gaya punggung adalah
A. telentang B. tengadah C. telungkup D. miring
24. *Long shallow drive* adalah
A. melompat dengan kaki lebih dulu C. lari kemudian masuk ke air
B. terjun dekat jangkauan jauh D. renang gaya punggung
25. Gerakan dorongan awal saat berenang disebut gerakan
A. tungkai C. meluncur
B. lengan D. pengambilan napas
26. Ciri utama renang gaya punggung adalah
C. badan terlentang C. gerakan seperti lumba-lumba
D. gerak seperti katak D. tidak menggunakan gerak kaki
27. Berikut ini yang **bukan** merupakan penyebab kecelakaan air adalah
A. tidak pemanasan C. menguasai teknik berenang
B. terlalu lama berenang D. badan sangat lelah
28. Menyelamatkan korban kecelakaan di air dengan terjun dekat jangkauan jauh disebut
A. long shallow drive C. run and plunge jump
B. stride jump D. approaching stroke
29. Cara membasuh alat reproduksi perempuan dimulai dari
A. depan C. samping
B. belakang D. atas
30. Buang air kecil di sembarang tempat dapat menyebabkan hal berikut, **kecuali**
A. lingkungan menjadi kotor C. muncul berbagai penyakit
B. timbul bau tidak sedap D. kebersihan terjaga
31. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita harus mengonsumsi makanan sehat seperti
A. makanan instan C. buah dan sayur
B. minuman bersoda D. makanan cepat saji
32. Alat yang digunakan untuk mengeringkan setelah membasuh alat reproduksi adalah
A. kanebo C. sikat
B. handuk kering D. kain pel
33. Setelah buang air kecil dan air besar, kita harus ... terlebih dahulu.
A. pergi bermain C. langsung pergi
B. membersihkan alat reproduksi D. bersiap untuk makan
34. Berikut ini penyakit yang dapat mengganggu alat reproduksi karena tidak terjaga kebersihannya, **kecuali**
A. asma C. infeksi saluran kemih
B. kudis D. eksim
35. Infeksi pada alat reproduksi karena virus herpes disebut
A. gonorrhea C. herpes
B. kudis D. urethritis

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

1. Backward roll adalah nama lain dari gerakan
2. Posisi tubuh saat mendarat pada gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah
3. Alas yang dipakai dalam senam lantai disebut
4. Agar tidak terjadi cedera, sebelum berolahraga kita harus melakukan
5. Senam irama disebut juga senam
6. Selain musik dan lagu, senam irama dapat diiringi dengan
7. Gambar di bawah ini adalah siswa sedang melakukan gerakan



8. Posisi badan ketika melakukan start renang gaya punggung berada di
9. Salah satu penyebab kecelakaan di air adalah
10. Jika mau buang air harus pergi ke kamar mandi atau

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar dan jelas!

1. Tuliskan macam-macam gerakan senam lantai ! minimal tiga.
2. Jelaskan cara melakukan guling depan !
3. Apa saja manfaat melakukan senam irama ? sebutkan tiga.
4. Teknik dasar renang gaya punggung meliputi apa saja, sebutkan tiga.
5. Sebutkan tiga cara menjaga kebersihan alat reproduksi ?

-----**SEMANGAT MENGERJAKAN**-----