



**PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH  
MI PSM NGLENCONG 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 !**

1. Manfaat matras yang digunakan dalam senam lantai adalah ....
 

A. agar badan tidak kotor	C. mempercepat gerakan berguling
B. mengurangi risiko cedera	D. memperindah gerakan lari
2. Senam lantai dibedakan menjadi dua jenis, yaitu ....
 

A. berguling dan meroda	C. statis dan dinamis
B. lokomotor dan non lokomotor	D. menggunakan alat dan tidak menggunakan alat
3. Manfaat senam lantai di bawah ini, *kecuali* ....
 

A. mengembangkan otot tubuh	C. membentuk tubuh
B. mengembangkan fisik	D. melemahkan otot tubuh
4. Sikap awal ketika akan melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah ....
 

A. lengan lurus ke samping	C. lengan menempel paha
B. lengan lurus ke atas	D. lengan memegang pinggang
5. Posisi dagu saat melakukan guling depan adalah ....
 

A. menempel di dada	C. menghadap ke atas
B. menghadap ke kanan	D. menghadap ke kiri
6. Sikap akhir dari guling belakang dengan awalan jongkok adalah ....
 

A. jongkok	B. berdiri
C. menunduk	D. membungkuk
7. Guling depan adalah sikap membulatkan badan dengan menyerupai gerakan ....
 

A. kapal terbang	C. melempar tombak
B. bola menggelinding	D. mencangkul tanah
8. Sikap badan saat melakukan permulaan guling lenting adalah ....
 

A. tidur telentang	B. jongkok
C. berdiri	D. kayang
9. Istilah lain dari guling belakang adalah ....
 

A. neckspring	B. forward roll
C. headstand	D. backward roll
10. Berikut ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan ....
 

A. guling depan	B. guling belakang
-----------------	--------------------



11. Gerakan senam yang dilakukan dengan irungan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama disebut ....

A. senam irama C. senam lantai

B. senam ketangkasan D. senam kebugaran jasmani

12. Guling depan tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih ....

A. keseimbangan C. kekuatan

B. kelenturan D. daya tahan

13. Berikut yang merupakan gerakan senam lantai tanpa alat adalah ....

A. guling depan dengan peti lompat C. lompat kangkang di atas peti lompat

B. guling belakang dengan peti lompat D. guling belakang

14. Gerakan menggerakkan lengan ke depan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan disebut ....

A. mendorong lengan C. melambaikan tangan

B. mengayun lengan D. mengayunkan kaki

15. Gerak pada ritmik beregu membutuhkan ....

A. kelenturan C. ketangkasan

B. kecepatan 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 C. menguatkan otot

B. menurunkan stres D. melemahkan persendian

18. Irama yang digunakan dalam senam irama adalah ....

A. sedih C. santai

B. riang gembira D. sendu

19. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah ....

A. kontinuitas C. ketepatan

B. fleksibilitas D. keseimbangan

20. Induk organisasi renang di Indonesia adalah ....

A. PSSI C. PRSI

B. Perbasi D. Perasi

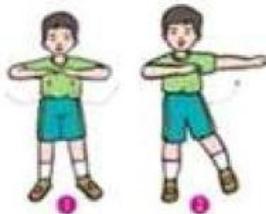
21. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga ....

A. atletik C. permainan

B. akuatik D. renang

22. Gaya punggung adalah berenang dengan posisi wajah menghadap ke ....

A. samping kanan C. bawah



23. B. samping kiri D. atas

24. A. telentang B. tengadah C. telungkup D. miring

25. A. melompat dengan kaki lebih dulu C. lari kemudian masuk ke air

B. terjun dekat jangkauan jauh D. renang gaya punggung

26. A. tungkai C. meluncur

B. lengan D. pengambilan napas

27. A. ciri utama renang gaya punggung adalah ....

C. badan terlentang C. gerakan seperti lumba-lumba

D. gerak seperti katak D. tidak menggunakan gerak kaki

28. Berikut ini yang **bukan** merupakan penyebab kecelakaan air adalah ....

A. tidak pemanasan C. menguasai teknik berenang

B. terlalu lama berenang D. badan sangat lelah

29. 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

30. Cara membersihkan alat reproduksi perempuan dimulai dari ....

A. depan C. samping

B. belakang D. atas

31. 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

32. 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

33. Alat yang digunakan untuk mengeringkan setelah membersihkan alat reproduksi adalah ....

A. kanebo C. sikat

B. handuk kering D. kain pel

34. 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

35. Berikut ini penyakit yang dapat mengganggu alat reproduksi karena tidak terjaga kebersihannya, **kecuali** ....

A. asma C. infeksi saluran kemih

B. kudis D. eksim

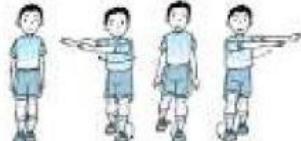
36. Infeksi pada alat reproduksi karena virus herpes disebut ....

A. gonorhea C. herpes

B. kudis D. uretritis

**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* -----