

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama :
No. :

PENILAIAN AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM NGALE KECAMATAN PARON
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Selasa, 07 April 2026
Kelas : VI (Enam)	Waktu : 08.30 – 09.30

I. Berilah tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang tepat!

1. Gerakan yang dilakukan mengikuti irama musik disebut ...
 - a. Gerak bebas
 - b. Gerak berirama
 - c. Gerak dasar
 - d. Gerak refleks
2. Contoh aktivitas gerak berirama adalah ...
 - a. Lari cepat
 - b. Senam irama
 - c. Lompat jauh
 - d. Lempar bola
3. Unsur utama dalam gerak berirama adalah ...
 - a. Kecepatan
 - b. Kekuatan
 - c. Irama
 - d. Jarak
4. Musik dalam senam irama berfungsi untuk ...
 - a. Menghias gerakan
 - b. Menentukan tempo gerakan
 - c. Menghitung waktu
 - d. Menambah berat latihan
5. Gerakan berirama dapat melatih ...
 - a. Keseimbangan dan kelenturan
 - b. Kekuatan saja
 - c. Kecepatan saja
 - d. Daya ingat saja
6. Permainan yang dilakukan di air disebut ...
 - a. Permainan darat
 - b. Permainan air
 - c. Permainan bebas
 - d. Permainan tradisional
7. Contoh olahraga air adalah ...
 - a. Sepak bola
 - b. Bola voli
 - c. Renang
 - d. Basket
8. Tujuan utama belajar berenang adalah ...
 - a. Bermain air
 - b. Gaya hidup
 - c. Keselamatan di air
 - d. Hiburan

9. Gaya renang yang paling mudah dipelajari adalah ...
 - a. Gaya kupu-kupu
 - b. Gaya dada
 - c. Gaya bebas
 - d. Gaya punggung
10. Sebelum berenang sebaiknya melakukan ...
 - a. Pendinginan
 - b. Pemanasan
 - c. Istirahat
 - d. Tidur
11. Latihan daya tahan disebut juga ...
 - a. Strength
 - b. Endurance
 - c. Speed
 - d. Power
12. Lari jarak jauh termasuk latihan ...
 - a. Anaerobik
 - b. Aerobik
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan
13. Latihan aerobik membutuhkan ...
 - a. Oksigen
 - b. Air
 - c. Makanan
 - d. Istirahat
14. Contoh latihan anaerobik adalah ...
 - a. Jalan santai
 - b. Lari cepat
 - c. Bersepeda santai
 - d. Senam ringan
15. Latihan daya tahan bertujuan untuk ...
 - a. Memperbesar otot
 - b. Meningkatkan stamina
 - c. Menambah tinggi badan
 - d. Mengurangi berat badan
16. Narkoba adalah singkatan dari ...
 - a. Narkotika dan obat bebas
 - b. Narkotika, psikotropika, dan bahan berbahaya
 - c. Narkotika dan bahan makanan
 - d. Narkotika dan vitamin
17. Salah satu bahaya narkoba adalah ...
 - a. Menambah energi
 - b. Menyehatkan tubuh
 - c. Merusak kesehatan
 - d. Menambah nafsu makan
18. Contoh zat aditif alami adalah ...
 - a. Pewarna tekstil
 - b. Pengawet kimia
 - c. Garam
 - d. Formalin

19. Zat berbahaya yang tidak boleh dikonsumsi adalah ...
 - a. Vitamin
 - b. Protein
 - c. Formalin
 - d. Karbohidrat
20. Cara mencegah penyalahgunaan narkoba adalah ...
 - a. Mencoba sedikit
 - b. Menghindari pergaulan buruk
 - c. Mengikuti teman
 - d. Tidak peduli
21. Sikap yang benar terhadap narkoba adalah ...
 - a. Mencoba
 - b. Menolak
 - c. Menjual
 - d. Membeli
22. Gerak berirama biasanya dilakukan secara ...
 - a. Acak
 - b. Teratur
 - c. Cepat saja
 - d. Lambat saja
23. Saat berenang harus memperhatikan ...
 - a. Gaya pakaian
 - b. Keselamatan
 - c. Warna air
 - d. Kedalaman saja
24. Latihan aerobik dilakukan dalam waktu ...
 - a. Singkat
 - b. Lama
 - c. Sebentar
 - d. Tidak tentu
25. Mengonsumsi obat tanpa resep dokter dapat ...
 - a. Menyehatkan
 - b. Membahayakan tubuh
 - c. Menambah energi
 - d. Menguatkan otot

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Gerakan yang mengikuti musik disebut _____
2. Contoh olahraga air adalah _____
3. Sebelum olahraga harus melakukan _____
4. Lari jarak jauh termasuk latihan _____
5. Latihan tanpa oksigen disebut _____
6. Narkoba sangat berbahaya bagi _____
7. Salah satu Zat tambahan pada makanan disebut _____
8. Renang melatih kekuatan dan _____
9. Sikap kita terhadap narkoba harus _____
10. Obat harus digunakan sesuai _____

III. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jelas dan lengkap !

1. Jelaskan pengertian gerak berirama!
2. Sebutkan 3 contoh olahraga air!
3. Apa perbedaan latihan aerobik dan anaerobik?
4. Jelaskan 3 bahaya narkoba bagi tubuh!
5. Bagaimana cara mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar?