DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
No. :

SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT) PADA SEMESTER GENAP
MADRASAH IBTIDAIYAH FIE SABILIL MUTTAQIEN
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	:
Kelas	: VI (Enam)	Waktu	:

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C dan D di bawah ini !

1. Pemanasan dalam olahraga bertujuan untuk ....
   a. Membuat Lelah
   b. Membuat berkeringat
   c. Mencegah dehidrasi
   d. Mencegah terjadinya cidera
2. Sebelum kita melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ....
   a. Lari
   b. Senam
   c. Pemanasan
   d. Voli
3. Senam lantai disebut jugadengan istilah....
   a. Wall Service
   b. Floor excercise
   c. Muscle
   d. Back
4. Manfaat matras yang digunakan dalam senam lantai adalah ....
   a. Mengurangi resiko cidera
   b. Agar badan tidak kotor
   c. Memperindah gerakan
   d. Menghibur penonton
5. Induk organisasi sepak bola yang ada di Indonesia adalah ....
   a. PSIS
   b. PSSI
   c. PSBI
   d. FIFA
6. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola ada ....
   a. 9
   b. 10
   c. 11
   d. 12

LIVEWORKSHEETS

7. Pada saat melakukan gerakan guling depan, bagian awal yang ada di matras adalah ....

   a. Kepala
   b. Perut
   c. Dada
   d. Tangan

8. Sikap posisi akhir guling belakang adalah ....

   a. Berdiri
   b. Duduk
   c. Jongkok
   d. Tidur

9. Berikut ini yang bukan latihan senam lantai adalah ....

   a. Guling lenting
   b. Sepak bola
   c. Guling belakang
   d. Guling depan

10. Pada sikap gerakan guling belakang, posisi tangan bertumpu pada ....

    a. Matras
    b. Kaki
    c. lengan
    d. Pinggul

11. Senam yang dilakukan dengan iringan music disebut ....

    a. Senam lantai
    b. Senam irama
    c. Senam ketangkasan
    d. Senam aerobik

12. Jumlah pemain dalam permainan bola basket yaitu ....

    a. 7
    b. 6
    c. 5
    d. 4

13. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan ....

    a. Servis
    b. Sistematis
    c. Efektif
    d. Teratur

14. Senam irama banyak mengambil gerakan dari ....

    a. Sepak bola
    b. Bola Basket
    c. Balet
    d. Silat

15. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah ....

    a. Memasukkan
    b. Memukul
    c. Menggiring
    d. Menendang

16. Induk organisasi bulu tangkis se-Indonesia adalah ....

    a. PBSI
    b. PBTI
    c. PBTS
    d. PBTSI

LIVEWORKSHEETS

17. Bentuk latihan gerak tubuh padasenam irama sesuai dengan ....

a. Gerakan
b. Ketukan
c. Musik
d. Lagu

18. Salah satu hal yang diperhatikan dalam senam irama adalah ....

a. Spin
b. Smash
c. Keindahan
d. Kekuatan

19. Berikut merupakan gerak dasar senam ritmik, kecuali....

a. Meliuk
b. Membungkuk
c. Menekuk
d. Menendang

20. Mengayun kaki dalam senam irama dapat.... otot kaki.

a. Melemahkan
b. Menguatkan
c. Melenturkan
d. Membentuk

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

a. Atletik
b. Akuatik
c. Permainan
d. Lompat galah

22. Semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin ....

a. Dibungkukkan
b. Diluruskan
c. Ditegakkan
d. Diundurkan

23. Pencak silat termasuk seni bela diri yang berasal dari negara ....

a. China
b. Indonesia
c. Thailand
d. Jepang

24. Berikut ini peralatan yang tidak digunakan saat berenang, yaitu....

a. Pelampung
b. Kacamata renang
c. Sarung tangan
d. Penutup kepala

25. Renang gaya punggung disbut juga dengan….

a. Trudgeon
b. Gaya bebas
c. Front crawl
d. Back stroke

26. Push up termasuk gerakan melatih ....

a. Kelentukan
b. Kecepatan
c. Kekuatan
d. Kelincahan

27. Posisi badan saat Push up, yaitu ....

a. Telentang
b. Tengkurap
c. Berbaring
d. Miring

LIVEWORKSHEETS

28. Posisi wajah saat renang gaya punggung adalah menghadap ....

a. Ke atas
b. Ke bawah
c. Kiblat
d. Ke timur

29. Gerakan permulaan dalam renang dilakukan dengan ....

a. Salto
b. Meluncur
c. Loncat indah
d. Mengapung

30. Berikut ini yang bukan penyebab kecelakaan di air adalah ....

a. Terlalu lelah
b. Belum sarapan
c. Menguasai teknik
d. Telungkup

31. Pakaian dalam harus diganti minimal .... sehari.

a. Sekali
b. Berkali-kali
c. Tiga kali
d. Dua kali

32. Penyakit kudis disebabkan oleh ....

a. Bakteri
b. Kuman
c. Tungau
d. Virus

33. Eksim paling sering terjadi pada ....

a. Laki-laki
b. Perempuan
c. Orang dewasa
d. Anak-anak

34. Berikut ini contoh penyakit yang menyerang alat reproduksi adalah ....

a. Kudis
b. Asma
c. Asam urat
d. Darah tinggi

35. Infeksi pada alat reproduksi karena jamur CANDIDIA ALBICANS disebut ....

a. Ballanspas
b. Kandidiasis
c. Kudis
d. Infeksi

36. Aktivitas renang sebaiknya dilakukan di ....

a. Laut
b. Kolam ikan
c. Kolam renang
d. Sungai

37. Berikut *bukan* penyebab terjadinya bahaya renang di air adalah ....

a. Panik
b. Gugup
c. Kejang otot
d. Terlalu bersemangat

38. Munculnya jamur pada alat reproduksi diakibatkan oleh ....

a. Penyakit kulit
b. Penyakit perut
c. Alat reproduksi yang lembab
d. Sering mengganti celana dalam

LIVEWORKSHEETS

39. Tujuan gerakan pendinginan dalam olahraga renang adalah

a. Meningkatkan suhu
b. Melemaskan otot
c. Meningkatkan otot
d. Meningkatkan cidera

40. Keluarnya darah dari organ reproduksi wanita setiap satu bulan sekali dinamakan ....

a. Menstruasi
b. Mimpi basah
c. Berkembangbiak
d. Reproduksi

LIVEWORKSHEETS