



YAYASAN ISLAM BABUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarرسالahngw@gmail.com

Penilaian Akhir Tahun Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal :	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 60 menit	Kelas : VI (Enam)

I. Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan membubuhkan tanda (X) pada pilihan jawaban yang tepat!

1. Induk organisasi senam Indonesia adalah
 - a) PRSI
 - b) PERSARI
 - c) PERSANI
 - d) FIG
2. Guling depan tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih...
 - a) Kelenturan
 - b) Kekuatan
 - c) Keseimbangan
 - d) Daya tahan
3. Senam lantai merupakan salah satu jenis senam ...
 - a) Akrobatik
 - b) Artistik
 - c) Ritmik
 - d) Kebugaran
4. Berikut merupakan contoh gerakan yang mengandung pola gerak berpindah, memutar, dan mendarat adalah...
 - a) Loncat kangkang
 - b) Meniti diatas balok titian
 - c) Bergantung di palang tunggal
 - d) Guling depan
5. Saat kita melakukan guling depan, posisi badan menghadap...

- a) Samping kiri
 - b) Samping kanan
 - c) Belakang
 - d) Depan
6. Posisi dagu saat melakukan guling depan adalah...
- a) Menghadap ke atas
 - b) Menghadap ke bawah
 - c) Menghadap ke kiri
 - d) Menempel di dada
7. Berikut sikap akhir guling belakang yaitu...
- a) Tidur telentang
 - b) Berdiri tegak
 - c) Jongkok
 - d) Duduk
8. Bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan saat melakukan guling depan adalah...
- a) Tangan
 - b) Kepala
 - c) Kaki
 - d) Tengkuik
9. Gerak pada ritmik beregu membutuhkan ...
- a) Kelenturan
 - b) Kerjasama
 - c) Ketangkasan
 - d) Kecepatan
10. Salah satu olahraga yang memadukan seni dan olahraga adalah ...
- a) Senam irama
 - b) Sepak bola
 - c) Renang
 - d) Bela diri
11. Sebelum melakukan senam, sebaiknya melakukan...

- a) Pemanasan
 - b) Pendinginan
 - c) Pelepasan
 - d) Pernapasan
12. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah...
- a) Tekanan
 - b) Kontinuitas
 - c) Fleksibilitas
 - d) Ritme
13. Berikut yang bukan merupakan contoh irama yang mengiringi gerak ritmik adalah...
- a) Musik
 - b) Hitungan
 - c) Ketukan
 - d) Joget
14. Manfaat melakukan latihan senam irama akan terpenuhi jika...
- a) Kurang istirahat
 - b) Tanpa melakukan program latihan
 - c) Latihan dilakukan dengan teratur
 - d) Dilarang dengan sistematis
15. Guna melakukan teknik gerak langkah kaki dengan benar, sikap pada tahap persiapan adalah...
- a) Miring ke kiri
 - b) Miring ke kanan
 - c) Berdiri sikap tegak
 - d) Condong ke depan
16. Arif melakukan gerakan menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki. Arah gerakan yang dilakukan oleh Arif adalah ...
- a) Depan
 - b) Belakang
 - c) Samping

- d) Serong
17. Gerakan istirahat pada renang gaya punggung dilakukan setelah ...
- a) Pull
 - b) Finish
 - c) Recovery
 - d) Start
18. Gerakan dorongan awal saat berenang disebut gerakan...
- a) Pengambilan nafas
 - b) Lengan
 - c) Tungkai
 - d) Meluncur
19. Posisi telapak kaki pada saat meluncur adalah...
- a) Menempel pada lantai
 - b) Mengarah ke belakang
 - c) Menempel pada dinding kolam
 - d) Lurus ke bawah
20. Dalam renang gaya punggung, meluncur melatih tubuh mengapung dengan posisi...
- a) Telungkup
 - b) Tegak lurus
 - c) Miring
 - d) Telentang
21. Gerakan kaki yang dapat membantu badan terdorong ke depan yakni pada saat...
- a) Menghentak
 - b) Mendorong
 - c) Mengayun
 - d) Menekuk
22. Sumber daya dorong pada renang gaya punggung dilakukan dengan gerakan ...
- a) Tungkai
 - b) Meluncur
 - c) Pengambilan nafas

- d) Tungkai
23. Selain menyenangkan berenang juga membahayakan, maka ketika berenang perlu memperhatikan ...
- a) Kenyamanan
 - b) Kebersihan
 - c) Keamanan
 - d) Keselamatan
24. Pihak yang bertanggung jawab atas kebersihan alat reproduksi adalah...
- a) Orangtua
 - b) Diri sendiri
 - c) Teman
 - d) Guru
25. Membersihkan alat reproduksi sebaiknya dengan...
- a) Air bersih
 - b) Alkohol
 - c) Bedak
 - d) Minyak tawon
26. Penyakit herpes disebabkan oleh virus...
- a) Andida satifa
 - b) Corona
 - c) Herpes
 - d) Candida albicans
27. Pihak yang bertugas memberikan pelajaran pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...
- a) Orangtua
 - b) Puskesmas
 - c) Saudara
 - d) Teman
28. Pendidikan mengenai kebersihan alat reproduksi pertama kali dilakukan di ...
- a) Sekolah

- b) Keluarga
 - c) Lingkungan
 - d) Kamar mandi
29. Dalam satu hari kita mandi ...kali
- a) Satu
 - b) Dua
 - c) Tiga
 - d) Empat
30. Berikut yang merupakan akibat dari kurangnya menjaga kebersihan organ reproduksi adalah...
- a) Influenza
 - b) Demam berdarah
 - c) Strok
 - d) Gatal-gatal
31. Hal kecil yang dapat dilakukan untuk menjaga organ reproduksi adalah...
- a) Mencuci baju
 - b) Mandi
 - c) Keramas
 - d) Makan-makanan bergizi
32. Menjaga kebersihan alat reproduksi diajarkan sejak...
- a) Anak-anak
 - b) Remaja
 - c) Dewasa
 - d) Tua
33. Jika mengalami sakit pada alat reproduksi, sebaiknya segera ke...
- a) Kamar mandi
 - b) Orangtua
 - c) Dokter
 - d) Bidan
34. Cara membasuh alat reproduksi perempuan dimulai dari ...

- a) Depan
 - b) Belakang
 - c) Samping
 - d) Atas
35. Ketika merasakan ingin buang air kecil, sebaiknya...
- a) Ditahan
 - b) Segera ke kamar mandi
 - c) Minum yang banyak
 - d) Makan makan bergizi
36. Alat yang digunakan untuk mengeringkan setelah membasuh alat reproduksi adalah...
- a) Handuk basah
 - b) Handuk kering
 - c) Kain katun
 - d) Sikat
37. Berenang harus dilakukan dengan sikap ...
- a) Rileks
 - b) Terburu-buru
 - c) Cemas
 - d) Seenaknya
38. Pelampung adalah alat bantu yang dilakukan pada saat ...
- a) Berlari
 - b) Berenang
 - c) Jalan
 - d) Senam
39. Salah satu cara menghindarkan dari penyakit alat reproduksi adalah...
- a) Melakukan pertemanan bebas
 - b) Jarang mandi
 - c) Mengganti celana dalam
 - d) Makan yang bergizi
40. Berikut alat yang digunakan dalam senam ketangkasan, kecuali...

- a) Mistar
 - b) Palang sejajar
 - c) Matras
 - d) Peti lompat
41. Hati saat melakukan senam irama pasti merasa...
- a) Gelisah
 - b) Merana
 - c) Bahagia
 - d) Marah
42. Langkah kaki gerak irama harus mengikuti ...
- a) Bentuk matras
 - b) Pola gerak
 - c) Ketukan irama
 - d) Aba-aba
43. Tolakan saat melakukan gerakan meluncur pada dinding kolam dilakukan dengan...
- a) Sekuat tenaga
 - b) Cepat
 - c) Lemah
 - d) Rileks
44. Berikut merupakan manfaat gerak meluncur pada renang adalah...
- a) Menghambat kecepatan
 - b) Memberikan efek kejut
 - c) Memberikan kecepatan awal
 - d) Mnambah tekanan ke air
45. Selain menyehatkan, renang memiliki fungsi mengembalikan fungsi organ setelah operasi.
- Hal tersebut termasuk fungsi renang sebagai ...
- a) Rekreasi
 - b) Relaksasi
 - c) Prestasi
 - d) Terapi

46. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang yaitu ...
- a) Tidak cepat lelah
 - b) Tidak cepat lapar
 - c) Tidak kaku
 - d) Beradaptasi dengan air
47. Gaya renang yang menyerupai gaya bebas yakni gaya...
- a) Dada
 - b) Punggung
 - c) Bebas
 - d) Kupu-kupu
48. Gerakan tungkai renang gaya punggung dimulai dari...
- a) Ujung kaki
 - b) Pangkal paha
 - c) Luru
 - d) Persendian kaki
49. Guna menolong korban kecelakaan di air harus dilakukan dengan prosedur yang ...
- a) Cepat
 - b) Salah
 - c) Beresiko
 - d) Benar
50. Berikut yang rentan terkena penyakit alat reproduksi adalah ...
- a) Anak-anak
 - b) Laki-laki
 - c) Perempuan
 - d) Dewasa