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

LIVEWORKSHEETS

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) Tengkuk

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…

LIVEWORKSHEETS

a) Pemanasan

b) Pendinginan

c) Pelepasan

d) Pernapasan

12. Gerakan yang dilakukan secara brulang-ulang dan tidak terputus-putus adalah…

a) Tekanan

b) Kontinuitas

c) Fleksibilitas

d) Ritme

13. Berikut yang bukan merupakan contoh irama yang mengiringigerak 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 sitematik

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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 …

LIVEWORKSHEETS

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 penyakitalat rproduksi 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…

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS