Dokumen Negara
Sangat Rahasia

Nama :
No.Absen :

UJIAN AKHIR MADRASAH (UAM)

MIN 2 NGAWI

TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: Selasa, 16-3-2021
Kelas	: VI	Waktu	: 120 menit

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d pada jawaban yang benar !

1. Senam ketangkasan disebut juga senam ....
   a. lantai
   b. si buyung
   c. kesegaran jasmani
   d. sehat
2. Peralatan yang diperlukan dalam lompat kangkang adalah ....
   a. peti lompat
   b. palang sejajar
   c. balok titian
   d. palang tunggal
3. Senam lantai lebih aman dilakukan diatas, kecuali ....
   a. tanah
   b. tikar
   c. matras
   d. meja
4. Gerakan guling depan disebut juga gerakan ....
   a. *hand stand*
   b. *forward roll*
   c. *backward roll*
   d. *neck kip*
5. Pada saat melakukan gerakan guling depan, bagian awal yang ada di matras adalah ....
   a. pundak
   b. tangan
   c. kepala
   d. perut
6. Sikap awalan gerakan guling depan adalah ....
   a. berbaring
   b. berjongkok
   c. duduk
   d. telungkup
7. Pada sikap gerakan guling belakang, posisi tangan bertumpu pada ....
   a. matras
   b. kaki
   c. lengan
   d. pinggul
8. Berikut yang bukan merupakan latihan senam ketangkasan adalah ….
   a. *headstand*
   b. *handstand*
   c. sikap kayang
   d. *softball*
9. Menggerakkan leher termasuk dalam latihan peregangan ....
   a. dinamis
   b. statis
   c. tetap
   d. berubah
10. Gerakan *handstand* bertumpu pada ….
    a. satu tangan
    b. kedua tangan
    c. satu atau dua tangan
    d. tanpa bertumpu pada lantai
11. Posisi kedua tangan pada gerakan *headstand* adalah ....
    a. berada di sebelah kiri badan
    b. berada di sebelah kanan badan
    c. berada di belakang badan
    d. menumpu pada matras/lantai
12. Berikut ini kriteria senam irama, yaitu ….
    a. dilakukan di lantai dengan matras
    b. dilakukan dengan diiringi irama musik
    c. dilakukan di dalam air secara beregu
    d. menggunakan alat berat

LIVEWORKSHEETS

13. Senam ritmik menggunakan *hand apparatus*, artinya ...
    a. memakai aturan senam yang baku
    b. menggunakan seragam atau kostum
    c. menggunakan alat-alat yang dipegang
    d. memakai hiasan tangan

14. Teknik memegang simpai dapat dibedakan menjadi ... macam.
    a. dua
    b. tiga
    c. empat
    d. lima

15. $alah satu alat senam irama yang terbuat dari rotan dan berbentuk lingkaran disebut ....
    a. busur
    b. simpai
    c. matras
    d. gelang

16. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus disebut ....
    a. fleksibilitas
    b. tekanan
    c. irama
    d. kontinuitas

17. Gaya dada disebut juga gaya ....
    a. kucing
    b. kelinci
    c. katak
    d. kupu-kupu

18. Renang gaya dada disebut juga gaya ….
    a. *crawl*
    b. *free style*
    c. *breast stroke*
    d. *back crawl*

19. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan melalui ....
    a. mulut
    b. hidung
    c. mulut dan hidung
    d. tenggorokan

20. Posisi tangan ketika melakukan gerakan meluncur di air adalah yang ....
    a. tegap ke bawah
    b. lurus ke kanan
    c. lurus ke kiri
    d. lurus ke depan

21. Kedua tangan didorong ke muka bersama-sama dari arah dada merupakan teknik renang gaya ....
    a. bebas
    b. punggung
    c. kupu-kupu
    d. dada

22. Posisi tubuh saat melakukan renang gaya dada adalah ....
    a. telungkup
    b. tengadah
    c. telentang
    d. miring

23. Pada latihan gerakan kaki, posisi badan telungkup sejajar dengan ....
    a. dasar kolam
    b. permukaan air
    c. sisi kanan kolam
    d. sisi kiri kolam

24. Gerakan yang dilakukan saat mengalami kram di dalam air adalah ....
    a. *push-up*
    b. gerak mengayun tangan dan kaki
    c. *sit-up*
    d. peregangan

25. Masa perubahan fisik dari anak menjadi dewasa disebut juga dengan masa....
    a. dewasa
    b. kanak-kanak
    c. pubertas
    d. pergantian

26. Perubahan fisik pada masa pubertas wanita, antara lain ....
    a. tumbuh jakun
    b. suara membesar
    c. tumbuh payudara
    d. rambut menjadi panjang

27. Andi bahunya menjadi bidang, suaranya mulai membesar, dan tumbuh kumis. Hal ini menunjukkan ciri-ciri ia memasuki masa ....
    a. anak-anak
    b. dewasa
    c. remaja
    d. tua

28. Orang yang telah memasuki masa dewasa mulai berpikir untuk ....
    a. bermain
    b. berbicara panjang
    c. tertarik dengan lawan jenis
    d. berkumpul dengan teman

LIVEWORKSHEETS

29. Saat masa pubertas badan lebih sering berkeringat, sehingga dapat menimbulkan ....
   a. luka
   b. jerawat
   c. panu
   d. aroma yang wangi

30. Anak laki-laki mengalami perubahan tubuh pada masa pubertasnya, antara lain....
   a. rambut menjadi panjang
   b. tumbuhnya jakun
   c. pinggulnya membesar
   d. kaki membesar

31. Cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan saat menstruasi adalah ....
   a. tidak keramas dan tidak mandi
   b. mengganti pembalut setiap beberapa jam sekali
   c. membersihkan vagina dengan sabun yang mengandung parfum
   d. memakai celana yang ketat

32. Seorang pemain sepak bola akan dikeluarkan oleh wasit dari lapangan permainan jika mendapatkan kartu ….
   a. kuning
   b. hijau
   c. merah
   d. biru

33. Dalam permainan sepak bola, bola akan melambung jika perkenaan tendangan pada ... permukaan bola.
   a. atas
   b. tengah
   c. bawah
   d. samping

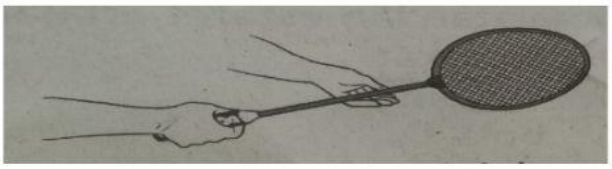
34. Chiping dalam permainan sepak bola adalah kata lain dari teknik ....
   a. mengoper bola
   b. lemparan ke dalam
   c. menyundul bola
   d. menembak bola

35. Pada pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh ... penjaga garis.
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4

36. Pukulan yang dilakukan seorang pemain bulu tangkis secara diagonal yang bertujuan untuk memulai pertandingan disebut pukulan ....
   a. servis
   b. smash
   c. lop
   d. droop shot

37. Saat melakukan gerakan kaki (*footwork*) kaki dapat di gerakkan dengan arah berikut, *kecuali* ....
   a. ke belakang
   b. zig-zag
   c. ke samping
   d. ke atas

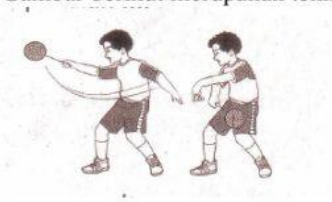
38. Perhatikan teknik pegangan raket berikut!



   Teknik tersebut adalah memegang raket dengan ....
   a. *American grip*
   b. *forehand grip*
   c. *backhand grip*
   d. teknik pegangan kombinasi

39. *Forehand grip* merupakan teknik memegang raket saat akan melakukan ....
   a. servis
   b. lop
   c. mendatar
   d. smash

40. Gambar berikut merupakan teknik pukulan ....



LIVEWORKSHEETS

a. smash
b. servis panjang
c. servis pendek
d. pukulan forehand

41. Start yang digunakan dalam lari cepat adalah ....
a. berdiri tegak
b. jongkok
c. berjalan
d. duduk

42. Saat melakukan gerakan sit up yang baik, kedua kaki ....
a. harus diluruskan
b. sedikit dibengkokkan
c. dibuka lebar
d. kangkang

43. Di bawah ini yang merupakan peralatan lari estafet adalah ....
a. tongkat
b. lembing
c. bola
d. matras

44. Lembing terbuat dari bambu dengan bagian ujung runcing yang terbuat dari....
a. logam
b. kaca
c. kayu
d. rotan

45. *Vaulting horse* merupakan sebutan untuk....
a. kuda-kuda lompat
b. kuda-kuda pelana
c. palang bertingkat
d. balok keseimbangan

46. Sebelum memulai aktivitas senam harus diawali dengan ....
a. makan
b. pelepasan
c. gerakan kaki
d. warming up

47. Gerakan awalan yang harus dilakukan dalam lompat kangkang adalah ....
a. pemain melakukan ancang-ancang sambil berlari
b. mendarat dengan kedua kaki
c. posisi pesenam dalam keadaan berdiri
d. kedua tangan pemain menumpu pada punggung balok lompatan

48. Sikap lengan pada saat badan melayang di atas kuda-kuda lompat dalam latihan lompat kangkang sebaiknya adalah ....
a. direntangkan
b. lurus di samping pinggang
c. ditekuk di samping pinggang
d. disilangkan di depan dada

49. Tujuan latihan kayang adalah untuk melatih otot ….
a. tangan
c. pinggang
c. badan
d. perut

50. Menjaga kebersihan alat reproduksi mencegah kita dari ....
a. pusing
b. keseleo
c. patah tulang
d. penyakit kelamin

Selamat Mengerjakan

LIVEWORKSHEETS