

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!

- Gerakan yang dilakukan mengikuti irama musik disebut ...
 - Gerak bebas
 - Gerak berirama
 - Gerak dasar
 - Gerak refleksi
- Contoh aktivitas gerak berirama adalah ...
 - Lari cepat
 - Senam irama
 - Lompat jauh
 - Lempar bola
- Unsur utama dalam gerak berirama adalah ...
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Irama
 - Jarak
- Musik dalam senam irama berfungsi untuk ...
 - Menghias gerakan
 - Menentukan tempo gerakan
 - Menghitung waktu
 - Menambah berat latihan
- Gerakan berirama dapat melatih ...
 - Keseimbangan dan kelenturan
 - Kekuatan saja
 - Kecepatan saja
 - Daya ingat saja
- Permainan yang dilakukan di air disebut ...
 - Permainan darat
 - Permainan air
 - Permainan bebas
 - Permainan tradisional
- Contoh olahraga air adalah ...
 - Sepak bola
 - Bola voli
 - Renang
 - Basket
- Tujuan utama belajar berenang adalah ...
 - Bermain air
 - Gaya hidup
 - Keselamatan di air
 - 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 ...
- Vitamin
 - Protein
 - Formalin
 - Karbohidrat
20. Cara mencegah penyalahgunaan narkoba adalah ...
- Mencoba sedikit
 - Menghindari pergaulan buruk
 - Mengikuti teman
 - Tidak peduli
21. Sikap yang benar terhadap narkoba adalah ...
- Mencoba
 - Menolak
 - Menjual
 - Membeli
22. Gerak berirama biasanya dilakukan secara ...
- Acak
 - Teratur
 - Cepat saja
 - Lambat saja
23. Saat berenang harus memperhatikan ...
- Gaya pakaian
 - Keselamatan
 - Warna air
 - Kedalaman saja
24. Latihan aerobik dilakukan dalam waktu ...
- Singkat
 - Lama
 - Sebentar
 - Tidak tentu
25. Mengonsumsi obat tanpa resep dokter dapat ...
- Menyehatkan
 - Membahayakan tubuh
 - Menambah energi
 - Menguatkan otot

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

- Gerakan yang mengikuti musik disebut _____
- Contoh olahraga air adalah _____
- Sebelum olahraga harus melakukan _____
- Lari jarak jauh termasuk latihan _____
- Latihan tanpa oksigen disebut _____
- Narkoba sangat berbahaya bagi _____
- Salah satu Zat tambahan pada makanan disebut _____
- Renang melatih kekuatan dan _____
- Sikap kita terhadap narkoba harus _____
- 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?