

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 cedera
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 cedera
  - 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

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

17. Bentuk latihan gerak tubuh padasenam irama sesuai dengan ....
- |            |          |
|------------|----------|
| a. Gerakan | c. Musik |
| b. Ketukan | d. Lagu  |
18. Salah satu hal yang diperhatikan dalam senam irama adalah ....
- |          |              |
|----------|--------------|
| a. Spin  | c. Keindahan |
| b. Smash | d. Kekuatan  |
19. Berikut merupakan gerak dasar senam ritmik, kecuali....
- |               |              |
|---------------|--------------|
| a. Meliuk     | c. Menekuk   |
| b. Membungkuk | d. Menendang |
20. Mengayun kaki dalam senam irama dapat.... otot kaki.
- |               |                |
|---------------|----------------|
| a. Melemahkan | c. Melenturkan |
| b. Memperkuat | d. Membentuk   |
21. Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga....
- |            |                 |
|------------|-----------------|
| a. Atletik | c. Permainan    |
| b. Akuatik | d. Lompat galah |
22. Semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin ....
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| a. Dibungkukkan | c. Ditegakkan |
| b. Diluruskan   | d. Diundurkan |
23. Pencak silat termasuk seni bela diri yang berasal dari negara ....
- |              |             |
|--------------|-------------|
| a. China     | c. Thailand |
| b. Indonesia | d. Jepang   |
24. Berikut ini peralatan yang tidak digunakan saat berenang, yaitu....
- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| a. Pelampung       | c. Sarung tangan  |
| b. Kacamata renang | d. Penutup kepala |
25. Renang gaya punggung disebut juga dengan....
- |               |                |
|---------------|----------------|
| a. Trudgeon   | c. Front crawl |
| b. Gaya bebas | d. Back stroke |
26. Push up termasuk gerakan melatih ....
- |               |               |
|---------------|---------------|
| a. Kelentukan | c. Kekuatan   |
| b. Kecepatan  | d. Kelincahan |
27. Posisi badan saat Push up, yaitu ....
- |              |              |
|--------------|--------------|
| a. Telentang | c. Berbaring |
| b. Tengkurap | d. Miring    |

28. Posisi wajah saat renang gaya punggung adalah menghadap ....
- Ke atas
  - Ke bawah
  - Kiblat
  - Ke timur
29. Gerakan permulaan dalam renang dilakukan dengan ....
- Salto
  - Meluncur
  - Loncat indah
  - Mengapung
30. Berikut ini yang bukan penyebab kecelakaan di air adalah ....
- Terlalu lelah
  - Belum sarapan
  - Menguasai teknik
  - Telungkup
31. Pakaian dalam harus diganti minimal .... sehari.
- Sekali
  - Berkali-kali
  - Tiga kali
  - Dua kali
32. Penyakit kudis disebabkan oleh ....
- Bakteri
  - Kuman
  - Tungau
  - Virus
33. Eksim paling sering terjadi pada ....
- Laki-laki
  - Perempuan
  - Orang dewasa
  - Anak-anak
34. Berikut ini contoh penyakit yang menyerang alat reproduksi adalah ....
- Kudis
  - Asma
  - Asam urat
  - Darah tinggi
35. Infeksi pada alat reproduksi karena jamur CANDIDIA ALBICANS disebut ....
- Ballanspas
  - Kandidiasis
  - Kudis
  - Infeksi
36. Aktivitas renang sebaiknya dilakukan di ....
- Laut
  - Kolam ikan
  - Kolam renang
  - Sungai
37. Berikut *bukan* penyebab terjadinya bahaya renang di air adalah ....
- Panik
  - Gugup
  - Kejang otot
  - Terlalu bersemangat
38. Munculnya jamur pada alat reproduksi diakibatkan oleh ....
- Penyakit kulit
  - Penyakit perut
  - Alat reproduksi yang lembab
  - Sering mengganti celana dalam

39. Tujuan gerakan pendinginan dalam olahraga renang adalah
- a. Meningkatkan suhu
  - b. Melemaskan otot
  - c. Meningkatkan otot
  - d. Meningkatkan cedera
40. Keluarnya darah dari organ reproduksi wanita setiap satu bulan sekali dinamakan ....
- a. Menstruasi
  - b. Mimpi basah
  - c. Berkembangbiak
  - d. Reproduksi