



KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI

PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH IBTIDAIYAH

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	: Selasa, 07 Juni 2022
Kelas	: V (lima)	Waktu	: 10.00 -11.30

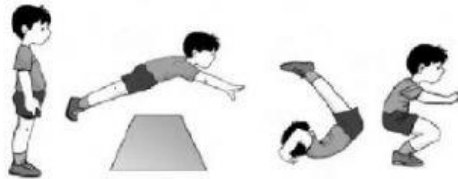
I. Berilah huruf a, b, c atau d pada kotak jawaban sebagai jawaban yang benar !

1. Yang **bukan** merupakan manfaat dari senam adalah

- A. memperbaiki posisi tubuh
- B. meningkatkan daya tahan
- C. menambah tingkat kegemukan
- D. membuat tubuh lebih bugar

2. Di samping ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan

- A. lompat harimau
- B. lompat kangkang
- C. lompat jongkok
- D. lompat kuda-kuda



3. Posisi awal ketika melakukan gerakan bergantung di bawah palang tunggal

- A. badan berdiri tegak dengan posisi tangan lurus ke bawah
- B. badan berdiri tegak dengan posisi tangan lurus ke atas
- C. badan membungkuk dengan posisi pandangan menghadap ke depan
- D. badan membungkuk dengan posisi pandangan menghadap ke bawah

4. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah

- A. meningkatkan kecepatan gerak
- B. memperbesar massa otot
- C. agar badan lebih kaku ketika berolahraga
- D. mempersiapkan elastisitas otot

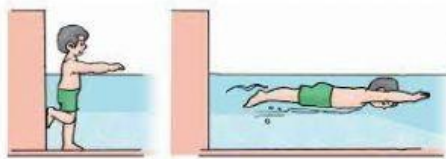
5. Cara yang benar saat kaki mendarat di atas peti lompat adalah

- A. kedua kaki ditekuk tangan lurus ke depan
- B. duduk jongkok dengan posisi tangan direntangkan ke samping
- C. mendarat dengan kaki yang terkuat
- D. kaki diluruskan tangan menopang ke bawah

6. Sikap akhir berguling ke depan dari sikap jongkok adalah
- A. tidur telentang
 - B. berdiri menghadap matras
 - C. membungkuk ke depan
 - D. duduk jongkok
7. Pengertian senam irama adalah
- A. rangkaian senam yang diiringi musik untuk menambah kecepatan
 - B. rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan
 - C. rangkaian senam dengan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
 - D. rangkaian senam dengan gerakan kombinasi kaki dan tangan
8. Senam irama disebut juga dengan nama
- A. gerak mengayun
 - B. physical fitness
 - C. senam ritmik
 - D. senam ketangkasan
9. Gambar berikut menunjukkan gerakan senam berupa
- A. mengayun satu lengan ke samping
 - B. mengayun dua lengan ke bawah
 - C. mengayun satu lengan ke depan dan belakang
 - D. mengayun dua lengan ke depan dan belakang
10. Nama lain dari langkah biasa dalam senam irama adalah
- A. balance step
 - B. walking
 - C. side step
 - D. cross step
11. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang senam irama
- A. hanya bisa dilakukan dengan iringan musik
 - B. harus dipraktekkan secara berkelompok
 - C. gerakannya mengikuti irama yang mengiringi
 - D. pergerakan tubuh tidak boleh lentur
12. Contoh gerakan kombinasi, yaitu
- A. melangkah kedua kaki ke depan
 - B. melakukan ayunan lengan ke samping
 - C. jalan di tempat dengan melangkah
 - D. langkah biasa dengan ayunan satu lengan



13. Renang gaya dada dibagi menjadi empat gerakan dasar, yaitu
- awalan, gerakan lengan, gerakan tungkai, akhiran
 - gerakan lengan, pengambilan nafas, meluncur, gerakan kepala
 - pengambilan nafas, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerak akhir sebelum finish
 - meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas
14. Renang gaya dada disebut juga ...
- back crawl
 - butterfly stroke
 - breast stroke
 - crawl stroke
15. Di bawah ini merupakan gambar latihan gerakan
- pengambilan nafas
 - meluncur
 - gerakan tungkai
 - gerakan lengan



16. Berikut ini adalah kesalahan yang terjadi saat melakukan renang gaya dada, *kecuali*
- posisi badan sejajar permukaan air
 - tidak ada koordinasi lengan dan tungkai
 - badan dan kepala naik tinggi
 - kepala masuk ke dalam air seluruhnya
17. Langkah pertama dalam renang gaya dada diawali dengan gerakan
- ayunan lengan
 - meluncur
 - pengambilan nafas
 - lecutan tungkai
18. Berikut ini yang *tidak* termasuk penyakit kulit adalah
- panu
 - kudis
 - sariawan
 - cacar
19. Berikut ini adalah beberapa upaya untuk mencegah demam berdarah, *kecuali*
- minum air putih sebanyak-banyaknya
 - menguras bak mandi seminggu sekali
 - menutup tempat penampungan air
 - mengubur barang bekas

20. Gejala yang muncul ketika tubuh terinfeksi virus corona adalah
- A. munculnya bintik merah
 - B. sering bersin
 - C. mengalami gangguan penglihatan
 - D. sesak napas
21. Tekanan darah tinggi adalah
- A. kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat
 - B. keadaan dimana darah yang mengalir ke pembuluh darah lebih banyak
 - C. kondisi medis ketika sel darah merah lebih banyak daripada sel darah putih
 - D. tekanan darah di tubuh mengalir tinggi sampai ke otak
22. Jika ada salah seorang teman yang mengajakmu untuk merokok, maka sikap kamu sebaiknya
- A. mengikuti ajakannya karena penasaran
 - B. ikut merokok bersamanya karena takut dengannya
 - C. berteriak dan memarahi teman tersebut
 - D. menolak dan menasehati tentang bahaya merokok
23. Kemampuan belajar menurun, merupakan dampak negatif penggunaan alkohol secara
- A. fisik
 - B. psikis
 - C. sosial
 - D. normatif
24. Nikotin merupakan zat yang terkandung di dalam
- A. heroin
 - B. putaw
 - C. rokok
 - D. minuman keras
25. Penyakit yang disebabkan oleh hewan di samping ini adalah
- A. hipertensi
 - B. gangguan pencernaan
 - C. demam berdarah
 - D. influenza



26. Berikut ini adalah latihan senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat, *kecuali*
- A. lompat kangkang
 - B. lompat harimau
 - C. lompat jongkok
 - D. lompat jauh

27. Lagu yang mengiringi senam irama biasanya berirama
- A. riang gembira
 - B. sedih
 - C. religi
 - D. melankolis
28. Kegiatan yang tidak boleh dilakukan ketika di kolam renang adalah
- A. mencipratkan air ke badan ketika di pinggir kolam
 - B. makan dan minum di pinggir kolam
 - C. melakukan pemanasan di dalam kolam renang
 - D. berenang dengan berbagai gaya
29. Kekurangan vitamin C akan menyebabkan munculnya
- A. pilek
 - B. sariawan
 - C. sakit gigi
 - D. bisul
30. Bahaya nikotin antara lain
- A. menyebabkan kecanduan
 - B. menurunkan berat badan
 - C. meningkatkan nafsu makan
 - D. menyebabkan kegemukan
31. Jika ditawari teman untuk merokok, kita harus
- A. menolak
 - B. menerima
 - C. mengiyakan
 - D. mencobanya
32. Asap rokok dapat mengganggu
- A. kesehatan
 - B. lalu lintas
 - C. tanaman
 - D. bangunan
33. Racun yang ada dalam rokok dinamakan
- A. heroin
 - B. candu
 - C. alkohol
 - D. nikotin

34. Narkoba dapat digolongkan menjadi ... golongan.
- A. 2
 - B. 3
 - C. 4
 - D. 5
35. Jenis narkoba yang berasal dari daun yang dikeringkan adalah
- A. amfetamin
 - B. sabu-sabu
 - C. ganja
 - D. ekstasi

>> SEMANGAT MENERJAKAN <<