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 Semester II Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal : Rabu, 5 Juni 2024	**Nama Peserta :**
Mata Pelajaran : PJOK	**Nomor Peserta :**
Alokasi Waktu : 90 menit	**Kelas : V**

I. Kerjakan soal berikut dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang benar!

1. Latihan senam irama sebaiknya dilakukan secara . . .
   a. perorangan b. gotong-royong c. individu d. bersama-sama
2. Senam yang diiringi dengan musik disebut senam ….
   a. ketangkasan b. irama c. dasar d. lantai
3. Mengangkat salah satu kaki dan mendarat di tempat yang berbeda dari titik awal disebut . . . .
   a. Melompat b. melangkah c. mengayun d. meloncat
4. Perbedaan senam ritmis dengan senam lainnya adalah . . . .
   a. Gerakan b. irama c. tujuan d. latihan
5. Sebelum melakukan gerak berirama sebaiknya melakukan . . . .
   a. Pendinginan b. pelepasan c. pemanasan d. pernapasan
6. Pandangan pada sikap awal gerak berirama adalah menghadap ke . . . .
   a. Kanan b. depan. c. kiri d. menunduk
7. Sikap badan ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatun irama merupakan gerakan dasar . . .
   a. loncat b. langkah c. step d. sikap siap
8. Salah satu gerakan senam irama yang paling mudah dipelajari yaitu . . .
   a. Jalan jinjit b. langkah panjang c. langkah zig zag d. langkah biasa
9. Berpindahnya salah satu kaki ke belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerakan dasar . . .
   a. loncat b. langkah c. step d. sikap badan
10. Kelentukan tubuh dalam gerakan akan diperoleh berkat . . .
    a. usaha b. kerja keras c. latihan d. kerja sama
11. Dalam senam irama, ada gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus dinamakan . . .
    a. tekanan b. ritmik c. kontinuitas d. fleksibilitas
12. Posisi kedua lutut pada latihan "mengayunkan lengan ke samping" adalah ….
    a. menekuk/mengeper b. diam c. tegap d. memantul-mantul
13. Tujuan orang melakukan senam adalah untuk ….
    a. meningkatkan kesegaran jasmani c. membentuk tubuh
    b. penyembuhan d. rehabilitasi
14. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olah raga . . .
    a. Senam b. atletik c. bela diri d. permainan
15. Gerak berikut yang tidak termasuk dalam gerak dasar senam irama adalah . . .
    a. Menarik b. meliuk c. menggelinding d. mengayun
16. Tiap gerak mengayun dan melangkah diikuti dengan gerak lutut . . .
    a. Diluruskan b. menekuk c. menyilang d. mengeper
17. Pada latihan ayunan lengan dan kaki menggunakan musik, gerakan lengan adalah ….
    a. posisi siap c. mengayun ke depan
    b. merentang ke samping d. mengayun ke belakang

LIVEWORKSHEETS

18. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi….
    a. telentang b. duduk c. miring d. tegak
19. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak langkah kaki rapat adalah ….
    a. condong b. bungkuk c. tegak d. melenting
20. Kaki kiri dilangkahkan ke muka kaki kanan, kemudian kaki kanan juga dilangkahkan ke depan selanjutnya dilakukan secara berulang merupakan cara melakukan gerakan langkah ….
    a. rapat b. samping c. biasa d. depan
21. Setiap gerak mengayun dan melangkah diikuti dengan gerak lutut ….
    a. mengeper b. lurus c. menekuk d. menyilang
22. Ketika berada di dalam air, mata harus . . .
    a. Terpejam b. tertutup c. terbuka d. melirik
23. Gaya dada dalam renang, menyerupai gerakan . . .
    a. katak b. ikan c. kupu-kupu d. buaya
24. berikut ini yang bukan merupakan gaya renang adalah . . . .
    a. katak b. punggung c. melayang d. kupu-kupu
25. Gerakan meluncur pada renang bertujuan melatih . . .
    a. Kecepatan b. keseimbangan c. pernapasan d. kekuatan
26. Alat yang biasa digunakan dalam berlatih renang adalah . . .
    a. Matras b. kayu c. pelampung d. tali
27. Etika di kolam renang dapat diartikan sebagai . . .
    a. Peraturan b. sopan santun c. syarat d. tata tertib
28. Sikap muka saat mengambil napas pada renang gaya dada adalah menghadap ke . . .
    a. depan b. atas c. bawah d. belakang
29. Inti pemanasan sebelum berenang adalah gerakan . . .
    a. Kelincahan b. peregangan c. kekuatan d. keseimbangan
30. Berikut ini bukan aktivitas yang dilakukan setelah berenang adalah . . .
    a. Mandi b. istirahat c. bermain d. makan
31. Gerakan kaki pada saat berenang memegang peranan yang . . .
    a. biasa b. kecil c. penting d. cukup
32. Langkah pertama dalam berenang diawali dengan gerakan ….
    a. meluncur b. tungkai c. lengan d. pengambilan nafas
33. Gerakan meluncur, posisi kedua lengan harus ….
    a. ditekuk b. tegak c. lurus d. diangkat
34. Pada saat kepala diangkat untuk mengambil nafas, posisi lengan ….
    a. diangkat b. dibuka c. diam d. diluruskan
35. Gerakan kepala saat pengambilan nafas dalam renang gaya dada adalah ….
    a. naik turun b. diangkat terus c. dimiringkan d. ditenggelamkan
36. Cara mengambil nafas dalam renang gaya dada adalah melalui ….
    a. mulut b. mata c. telinga d. hidung
37. Tingkat kelincahan seseorang sangat ditentukan oleh . . . .
    a. Daya tahan kelentukan b. kecepatan c. kekuatan otot d. kecepatan dan
38. Masa rentang waktu dalam pemulihan setelah melakukan latihan disebut . . . .
    a. Kompetisi b. recovery c. penampilan d. frekuensi
39. Latihan berantai yang berbentuk melingkar disebut . . . .
    a. Interval b. intensitas c. sirkuit d. kecepatan
40. Latihan push up berguna melatih . . . .
    a. Kecepatan b. kekuatan c. kelenturan d. keseimbangan

LIVEWORKSHEETS

41. Berikut yang termasuk cara meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah . . . .
    a. Jogging b. push up c. sepak bola d. lompat
42. Demi keamanan ketika jogging sebaiknya menggunakan . . . .
    a. Sepeda b. sepatu c. helm d. kaki telanjang
43. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas dalam . . . .
    a. Waktu lama b. sebentar c. bertahap d. cepat lelah
44. Setelah melakukan olah raga sebaiknya melakukan . . . .
    a. Pendinginan b. makan c. pemanasan d. minum
45. Upaya yang dilakukan dalam pemberantasan nyamuk dengan kegiatan . . .
    a. Pengasapan b. pengapuran c. penggaraman d. perebusan
46. Genangan air dapat menjadi sarang . . .
    a. Lalat b. kutu c. nyamuk d. kecoa
47. Penyakit dengan gejala bersin dan hidung berlendir adalah . . .
    a. Diare b. flu c. influenza d. demam berdarah
48. Kaleng, plastik, dan ban bekas yang sudah tidak digunakan sebaiknya . . .
    a. Dikubur b. ditumpuk c. dibuarkan d. dicuci
49. Kamar mandi yang kotor dapat dibersihkan dengan . . .
    a. Karbol b. sabun cuci c. sabun mandi d. sabun diterjen
50. Penyakit yang dapat berpindah dari satu orang ke orang lain disebut penyakit….
    a. menular b. tidak menular c. berbahaya d. bawaan sejak lahir

LIVEWORKSHEETS