PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KECAMATAN SINJAI BARAT
Sekertariat : SDN No 87 Manipi, TassililuKec. Sinjai Barat KodePos 92653

PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata pelajaran : Penjaskes Nama : .....

Kelas : V(Lima)

Waktu : 90 Menit

A. PILIHAN GANDA

Bacalah wacana berikut untuk menjawab soal nomor 1-2, pilihlah salah satu pilihan jawaban yang dianggap tepat !

SENAM KETANGKASAN

(A)

(B)

Sikap menggantung termasuk posisi statis. Menggantung dilakukan dengan menempatkan bahu di bawah alat. Latihan menggantung meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tangan.Teknik menggantung dilakukan dengan pegangan atas, dan pegangan bawah.Untuk berlatih menggantung, kamu perlu menyiapkan tongkat sepanjang 50 cm.

Sumber :aktifberolahraga

1. Perhatikan gambar A di atas!

   Gerakan menggantung pada gambar tersebut menggunakan cara pegangan…

   A. atas

   B. silang

   C. bawah

   D. campuran

2. Berdasarkan teks diatas, panjang tongkat yang digunakan untuk latihan menggantung adalah…

   A. 50

   B. 60

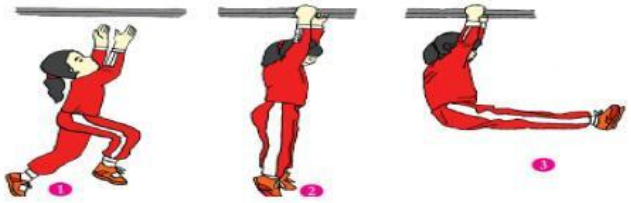
   C. 30

   D. 40

LIVEWORKSHEETS

3. Amatilah gambar dibawah ini !

Gambar di bawah menunjukkan salah satu gerak senam ketangkasan.



A. Melompat

B. Mengayun

C. Melompat dan mengayun

D. Berlari

4. Perhatikan gambar di bawah !

Aktivitas seperti gambar menunjukkan kombinasi gerak langkah . . . .

A. Langkah Rapat

B. Langkah Biasa

C. Langkah Kebelakang

D. Langkah Keseimbangan

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Bacalah wacana berikut untuk menjawab soal nomor 5–6,pilih dan berilah tanda centang (√) pada setiap pernyataan yang benar ! (jawaban lebih dari satu)

SENAM IRAMA

Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Gerak langkah kaki dalam gerak dasar berirama meliputi langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan. Gerak langkah kaki dilakukan sesuai irama atau ketukan. Gerak ini dilakukan dengan kompak sesuai irama tanpa saling mendahului. Gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama meliputi mengayun satu lengan ke depan dan belakang, ayunan satu lengan kesamping, ayunan dua lengan ke depan dan belakang, serta ayunan dua lengan ke samping.

SumberBuku :AktifBerolahraga

LIVEWORKSHEETS

5. Dari pernyataan di atas, yang manakah merupakan gerakan langkah kaki yang terdapat dalam senam irama.

- [ ] Langkah Biasa
- [ ] Langkah rapat
- [ ] Langkah Keseimbangan
- [ ] Langkah Tegak

6. Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam yang diiringi …

- [ ] Irama
- [ ] Tarian
- [ ] Nada
- [ ] Ketukan

Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal nomor 7-8

SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau music Selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerak berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langkah kaki. Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Gerak dasar senam irama adalah gerak langkah kaki,gerak ayunan tangan,dan kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan

LIVEWORKSHEETS

7. Berilah tanda centang (V) pada kolom betul salah pada kolom di bawah ini!

Pernyataan	Betul	Salah
Senam poco-poco merupakan salah satu gerak berirama		
Senam irama juga disebut senam ketangkasan		
Gerak langkah kaki merupakan salah satu gerak dasar senam irama		
Gerak langkah kaki dalam gerak dasar berirama meliputi langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah jinjit		

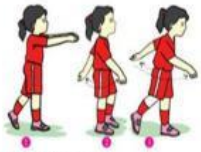
8. Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
1. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki		
2. Gerakan melompat diakhiri dengan mendarat dua kaki		
3. Menggantung merupakan salah satu Latihan otot kaki		
4. Sikap menggantung merupakan posisi statis		

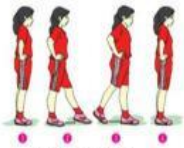
C. MENJODOHKAN

Perhatikanlah gambar di bawah ini untuk soal nomor 9-10, pasangkanlah pernyataan di lajur kiri dengan keterangan yang tepat di lajur kanan!

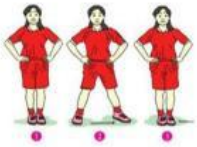
Gerak Langkah Kaki



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

Gerak Ayunan Lengan

Gambar 1

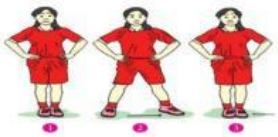
Gambar 2

Gambar 3

LIVEWORKSHEETS

9. Berdasarkan gambar di atas, pasangkanlah pernyataan di lajur kiri dengan gambar yang terdapat pada lajur kanan dengan menarik garis lurus!

Pernyataan	
Langkah biasa	●
Langkah rapat	●
Langkah samping	●

	Gambar
●	
●	
●	

10. Berdasarkan gambar di atas, jodohkanlahpernyataan di lajur kiri dengan gambar yang terdapat pada lajur kanan dengan menarik garis lurus!

Pernyataan	
Ayunan satu lengan depan belakang	●
Ayunan satu Lengan dari depan Kesamping	●
Ayunan dua Lengan kedepan Belakang	●

	Gambar
●	
●	
●	

LIVEWORKSHEETS

11.Perhatikan gambar dibawah ini !

Gambar 1 Gambar 2 Gambar 3 Gambar

Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri Tentang senam ketangkasan dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang senam ketangkasanan !

Pernyataan	
Peralatan yang digunakan pada gambar 1	•
Peralatan yang digunakan pada gambar 2	•
Peralatan yang digunakan pada gambar 3	•
Peralatan yang digunakan pada gambar 4	•

Pilihan Jawaban	
•	Matras
•	Papan titian
•	Palang tunggal
•	Peti lompat

Bacalah wacana berikut untuk menjawab soal nomor 12

PEMELIHARAAN DIRI DAN ORANG LAIN DARI PENYAKIT

Penyakit menular adalah penyakit menular kepada manusia yang disebabkan agen biologi seperti virus, bakteri, jamur, dan parasite. Contoh penyakit yang disebabkan oleh virus adalah Influenza. Bagaimana pencegahan penyakit yang disebabkan bakteri ? Contoh penyakit yang disebabkan bakteri ***Yersinia pestis*** ialah pes. Penyakit pes menular melalui banyak cara, salah satunya melalui kutu yang menggigit hewan pengerat terinfeksi seperti tikus. Penyakit menular vektor adalah penyakit yang ditularkan oleh serangga, misalnya nyamuk.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan kuman atau virus serta tidak ditularkan kepada orang lain. Contohnya, cedera akibat kecelakaan dan tindak kekerasan.

Pencegahan penyakit juga dilakukan dengan membiasakan budaya hidup sehat. Bagaimana caranya? Tindakan yang dapat kamu biasakan sehari-hari sebagai berikut.

a. Mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan.

b. Membasmi jentik-jentik nyamuk.

c. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga.

SumberBuku :AktifBerolahraga

LIVEWORKSHEETS

D. ISIAN SINGKAT

Untuk nomor 12-13 Isilah titik-titik di bawah ini dengan kata yang tepat berdasarkan teks di atas!

12. Penyakit yang disebabkan oleh agen biologi seperti virus, bakteri, jamur dan parasite disebut penyakit

. . . . . .

13. Influenza merupakan contoh penyakit yang disebabkan oleh . . . . . .

Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal nomor 14,

SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau music Selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerak berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langkah kaki. Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Gerak dasar senam irama adalah gerak langkah kaki,gerak ayunan tangan,dan kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan

14. SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan ..... atau

.....

Gerak Dominan Senam Ketangkasan

Berlari Dan Melompat

Melompat merupakan salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki.Saat melakukan gerak melompat, gerakan dilakukan dengan awalan, melompat, dan mendarat. Awalan gerak melompat bisa dilakukan dengan berlari. Lalu, dilanjutkan dengan gerak bertumpu menggunakan satu kaki. Kemudian, tolak tubuh ke atas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki.

Meloncat dan Menggantung

Sikap menggantung termasuk posisi statis. Menggantung dilakukan dengan menempatkan bahu di bawah alat. Latihan menggantung meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tangan. Teknik menggantung dilakukan dengan pegangan atas, dan pegangan bawah. Untuk berlatih menggantung, kita perlu menyiapkan tongkat sepanjang 50 cm.

15. Berdasarkan bacaan diatas, salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan

adalah . . . . . .

E. URAIAN

16. Apa yang dimaksud dengan gerakan berirama ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

PEMELIHARAAN DIRI DAN ORANG LAIN DARI PENYAKIT

Penyakit menular adalah penyakit menular kepada manusia yang disebabkan agen biologi seperti virus, bakteri, jamur, dan parasite. Contoh penyakit yang disebabkan oleh virus adalah Influenza. Bagaimana pencegahan penyakit yang disebabkan bakteri ? Contoh penyakit yang disebabkan bakteri ***Yersinia pestis*** ialah pes. Penyakit pes menular melalui banyak cara, salah satunya melalui kutu yang menggigit hewan pengerat terinfeksi seperti tikus. Penyakit menular vektor adalah penyakit yang ditularkan oleh serangga, misalnya nyamuk.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan kuman atau virus serta tidak ditularkan kepada orang lain. Contohnya, cedera akibat kecelakaan dan tindak kekerasan.

Pencegahan penyakit juga dilakukan dengan membiasakan budaya hidup sehat. Bagaimana caranya? Tindakan yang dapat kamu biasakan sehari-hari sebagai berikut.

a. Mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan.

b. Membasmi jentik-jentik nyamuk.

c. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga.

SumberBuku :AktifBerolahraga

Untuk nomor 17-18 Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jawabn yang benar!

17. Tuliskan pengertian penyakit tidak menular !

Jawaban :

.....

.....

.....

18. Tuliskan 4 contoh penyakit menular !

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

19. Merokok adalah kebiasaan mengisap asap yang berasal dari tembakau. Asap rokok mengandung racun racun berbahaya ini harus dihindari. Seorang perokok akan menghirup asapnya secara langsung, inilah yang disebut dengan perokok aktif. Orang disekitar perokok juga dapat terkena dampaknya. Asap yang terhirup oleh seorang sekitar disebut dengan perokok aktif. uraikan Zat berbahaya apa saja yang terkandung dalam rokok!

Jawaban :

.....

.....

20. Alkohol menjadi salah satu kandungan paling berbahaya dalam minuman keras. Alkohol berbentuk cairan bening, tidak berwarna, mudah menguap dan mudah terbakar. Pada umumnya minuman keras yang beredar di masyarakat mengandung alkohol dengan presentase yang tinggi sehingga dapat membahayakan peminumnya. Uraikan bahaya minum keras jika di komsumsi hangka panjang?

Jawaban :

.....

.....

"Selamat Mengerjakan"

LIVEWORKSHEETS