



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

SD NEGERI REJOMULYO

Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352



Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER II KELAS 5 TAHUN PELAJARAN 2024/2025

MATA PELAJARAN PJOK

Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

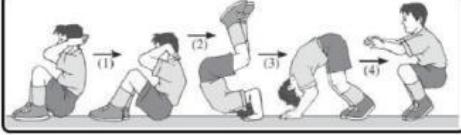
1. Posisi peluru yang benar saat dipegang sebelum melakukan awalan adalah
 - a. diletakkan pada jari-jari tangan
 - b. diletakkan pada telapak tangan
 - c. diletakkan pada punggung tangan
 - d. diletakkan pada pergelangan tangan
2. Berat peluru yang digunakan untuk perempuan adalah
 - a. 1,5 kg
 - b. 3 kg
 - c. 4 kg
 - d. 5 kg

3.



Cara memegang peluru pada gambar di atas adalah dengan jari

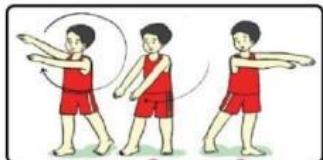
- a. renggang
 - b. agak rapat
 - c. agak renggang
 - d. mengepal
4. Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada
 - a. telapak tangan
 - b. jari tangan
 - c. seluruh jari tangan
 - d. jari kelingking
5. Egrang merupakan sebuah mainan tradisional yang terbuat dari
 - a. plastik
 - b. besi
 - c. baja
 - d. bambu
6. Berikut yang **bukan** merupakan permainan tradisional adalah
 - a. Bakiak
 - b. Egrang
 - c. Pencak silat
 - d. Balap Karung

7. Balap karung adalah permainan yang menguji
- ketrampilan menggambar dan mewarnai
 - ketrampilan memanjat dan berayun
 - kecepatan dan kelincahan melompat
 - ketepatan dalam melempar dan menangkap
8. Bakiak biasanya terbuat dari
- | | |
|----------|------------|
| a. kayu | c. plastik |
| b. bambu | d. logam |
9. Gerakan pemanasan dilakukan pada ... latihan.
- | | |
|----------|----------------|
| a. Awal | c. Pertengahan |
| b. akhir | d. Luar |
10. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi
- | | |
|--------------|--------------|
| a. Lupa | c. Cedera |
| b. Kelelahan | d. persamaan |
11. Perhatikan gambar berikut ini!
- 
- Gambar tersebut menunjukkan gerakan
- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. lompat ke depan | c. lompat kangkang |
| b. guling depan | d. guling belakang |
12. Tujuan utama gerakan *headstand* dalam senam keseimbangan adalah
- melatih keseimbangan dan kekuatan otot leher sampai pundak
 - mengembangkan kekuatan otot lengan
 - melatih kecepatan lari
 - melatih fleksibilitas pinggul
13. Saat mendarat setelah melakukan lompat kangkang, yang harus diperhatikan adalah
- melompat sejauh mungkin
 - mendarat dengan kedua kaki sekaligus
 - mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu
 - tidak perlu memperhatikan cara mendarat

14. Berikut ini macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali*

- a. langkah biasa
- c. Langkah depan
- b. langkah rapat
- d. Langkah Mundur

15.



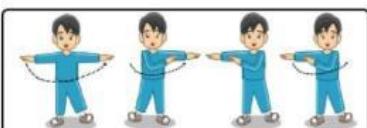
Anak pada gambar di atas sedang melakukan variasi gerak

- a. ayunan satu lengan ke depan dan belakang
- b. langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
- c. langkah ke samping dengan ayunan dan putaran dua lengan
- d. ayunan lengan melingkar di atas kepala

16. Gerak langkah samping disebut juga dengan

- a. *Kruipas*
- c. *bijtrekpaas*
- b. *Galoppas*
- d. *zijpas*

17.



Posisi kaki pada gerakan di atas adalah

- a. terbuka
- c. merapat
- b. menekuk
- d. menyilang

18. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa terlalu

lelah disebut

- a. Kekuatan
- c. kebugaran jasmani
- b. Kelenturan
- d. daya tahan

19. Mengangkat badan dengan tumpuan perut disebut

- a. *push up*
- c. *squat thrust*
- b. *sit up*
- d. *pul up*

20. Putran tali pada latihan lompat tali harus cukup cepat, agar

- a. tali tidak mengerut
- b. tubuh dapat bergerak bebas
- c. tali tidak mengendur
- d. kaki tidak tersandung tali

21. Latihan kelenturan yang dilakukan dengan cara menggerak-gerakan persendian secara berulang-ulang disebut

- a. peregangan dinamis c. latihan daya tahan
 - b. peregangan statis d. kebugaran jasmani

22. Gerakan peregangan dan pelemasan sangat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari

- a. cedera
 - b. penyakit
 - c. stres
 - d. kram

23. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap sehat dan bugar, *kecuali*

- a. rajin menjaga kebersihan
 - b. olahraga teratur
 - c. makan makanan bergizi
 - d. merokok

24. Berjalan dengan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

- a. lengan
 - b. punggung
 - c. bahu
 - d. lengan dan bahu

25. Tujuan mengganti pakaian dalam secara rutin, *kecuali*

- a. mencegah iritasi
 - b. menghindari penyakit kulit
 - c. menjaga kelembapan
 - d. mencegah diare

26. Penyakit DBD ditularkan melalui

- a. udara
 - b. nyamuk
 - c. sentuhan
 - d. makanan

27. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga adalah

- a. Diare
 - b. Jamur
 - c. jantung
 - d. diabetes

28. Infuenza adalah penyakit yang menyerang

- a. pernapasan
 - b. pencernaan
 - c. pendengaran
 - d. penglihatan

29. Berikut adalah cara menjaga diri dan orang lain dari penyakit menular, *kecuali*
- a. mencuci tangan sebelum makan c. menutup mulut dan hidung saat bersin
b. tidak mengenakan masker saat sakit d. tidak berbagi barang-barang pribadi
30. Salah satu faktor pemicu penyakit tidak menular adalah
- a. virus c. jamur
b. bakteri d. genetik
31. Dalam menjaga kebersihan alat reproduksi, kita tidak dianjurkan untuk memakai celana yang ketat karena
- a. mahal harganya c. susah kering
b. mudah lembab d. cepat kering
32. Berikut contoh penyakit tidak menular adalah
- a. diabetes c. influenza
b. kudis d. malaria
33. Hal yang bisa kita lakukan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular adalah
- a. mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak
b. olahraga secara teratur dan makan makanan sehat
c. tidak perlu berolahraga
d. minum minuman beralkohol
34. Cara yang salah dalam menjaga kesehatan alat reproduksi adalah
- a. mencuci dengan air bersih
b. menggaruk ketika gatal
c. menggunakan handuk untuk mengeringkan
d. mengganti celana ketika lembab
35. Penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel-sel tubuh yang tidak terkendali dan tidak normal adalah
- a. kanker c. osteoporosis
b. obesitas d. diabetes
36. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut adalah ...
- a. Squat jump c. sit-up
b. Handstand d. gerobak dorong

37. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah...

- a. Mencium lutut
- c. loncat-loncat
- b. Menundukan kepala
- d. memutar lengan

38. Latihan lompat tali terutama untuk melatih ...

- a. Kekuatan otot lengan
- c. daya tahan tubuh
- b. Kekuatan otot leher
- d kelenturan otot perut

39. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan ...

- a. Kaki
- c. tangan
- b. Lutut
- d. punggung

40. Contoh Gerakan keseimbangan dalam senam lantai adalah...

- a. Guling depan
- c. headstand
- b. Guling belakang
- d. lompat kangkang

-- SELAMAT MENGERJAKAN --