



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 56 TALLE
Alamat, Jln Poros Sinjai Malino No.A35 Desa Kanrung

SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
TAHUN PELAJARAN : 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : V (Lima)
Waktu : .. Menit

Nama :

A. Pilihan Ganda !

1. Gerak dominan dalam senam ketangkasan diantaranya berlari dan melompat, meloncat dan menggantung, meloncat dan mengayun.
Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan ...
A. meniti
B. melempar
C. melompat
D. Menggantung
2. Bermain Balok titian memberikan manfaat di antaranya sesuai dengan tujuan bermain Balok titian yaitu melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki.
Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini bertujuan untuk melatih ...
A. kekuatan
B. kelentukan
C. kelenturan
D. keseimbangan
3. Langkah-langkah dalam melakukan gerakan peti lompat diantaranya Lakukan awalan dengan berlari secepat mungkin, badan condong ke depan Kedua kaki menolak pada papan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan ke bawah dan ke depan, badan lurus dan tungkai dibuka 3. Pada saat kedua tangan menyentuh peti lonpat, segera tolakkan kedua tangan dengan sekuat-kuatnya.
Cara mendarat yang sempurna setelah melompati peti lompat sebaiknya dilakukan dengan ...
A. kaki
B. lutut
C. tangan
D. keseimbangan
4. Perhatikan gambar di samping!
Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut.
Gerakan yang dilakukan Arif bertujuan untuk ...
A. memberi tenaga dorong yang kuat
B. menghindari cedera pada kaki
C. menghindari kaki terpeleset
D. mendarat dengan sempurna



5. Gerak berirama atau senam irama merupakan salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama.
Dalam aktivitas gerak berirama, irama sangat penting karena ...
A. membuat tubuh menjadi kaku
B. menyebabkan gerakan menjadi cepat dan sembarangan
C. membantu gerakan menjadi teratur dan menyenangkan
D. tidak mempengaruhi gerakan sama sekali
6. 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. Berikut ini yang termasuk kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam berirama adalah ...
A. melompat dan duduk
B. berlari sambil melompat
C. berjalan mundur tanpa gerakan tangan
D. melangkah kedepan sambil mengayunkan lengan kesamping

7. Dalam renang gaya bebas, gerakan tangan saat renang gaya bebas seperti mengayuh. Kekuatan tangan kanan dan kiri harus seimbang. Jika tidak seimbang, dapat mengakibatkan arah berenang melenceng atau berbelok arah.
Gerakan tangan pada renang gaya bebas dilakukan secara... .
- mendorong air keatas
 - memutar ke belakang bersamaan
 - memutar ke samping bersamaan
 - bergantian dari depan ke belakang
8. Aturan dan etika di kolam renang merupakan kunci utama untuk menjaga keselamatan diri dan juga orang lain. Itu juga bertujuan untuk meningkatkan keamanan dan kenyamanan pengunjung saat berada di kolam renang.
Etika di kolam renang yaitu ...
- memakai pakaian renang
 - mengotori air kolam renang
 - makan di dalam kolam renang
 - memakai celana jeans dan pakaian kemeja
9. Perhatikan gambar disamping !
Ada berbagai gerakan ringan yang dapat dilakukan sebagai gerakan pemanasan (warming up) Sebelum memasuki latihan utama atau inti seperti penguluran otot leher, penguluran otot lengan, penguluran otot pinggang dan penguluran otot punggung.
nama gerakan pada gambar disamping adalah penguluran otot... .

- leher
- lengan
- pinggang
- punggung



10. Gerakan daya tahan jantung dilakukan dengan kekuatan tenaga yang besar agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut gerakan inti untuk meningkatkan daya tahan jantung seperti jogging, lari cepat, lari bolak-balik, permainan gerobak dorong, naik dan turun tangga serta permainan lompat tali.
Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah... .
- lari bolak-balik
 - permainan lompat tali
 - gerakan gerobak dorong
 - permainan naik dan turun tangga

B. isian

11. Untuk menjaga keselamatan dan kenyamanan saat melakukan gerakan seperti guling depan, sikap lilin, dan meroda, guru menyediakan sebuah alat yang empuk dan tidak licin sebagai alas latihan.

Alat yang digunakan dalam melakukan senam lantai adalah

12. Ani sedang mengikuti pelajaran PJOK. Guru meminta Ani dan teman-temannya untuk melakukan kombinasi gerakan senam. Ani melakukan gerakan berjalan ke depan sambil mengayunkan tangan, lalu melompat dan mendarat dengan kedua kaki secara seimbang.

Gerakan yang dilakukan Ani merupakan contoh variasi gerakan senam yang melibatkan kombinasi dan kaki.

13. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gerakan tersebut dapat dilakukan dengan cara diawali dengan sikap

14. Rangkaian Saat pelajaran PJOK, siswa diminta mengikuti irama musik sambil melakukan gerakan. Sinta menggerakkan tangan ke samping kanan dan kiri, kemudian melangkah ke depan dan ke belakang mengikuti irama lagu yang diputar oleh guru. Gerakan yang dilakukan Sinta terlihat luwes, ritmis, dan menyenangkan.

Gerakan yang dilakukan Sinta merupakan contoh variasi gerak berirama yang mengikuti irama . . .

15. Di kelas olahraga, Pak Guru meminta murid-murid untuk melakukan beberapa latihan kebugaran jasmani. Siti melakukan sit-up, Deni melakukan push-up, dan Andi melakukan lari selama 5 menit tanpa berhenti. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh mereka.

Latihan push-up bermanfaat untuk melatih kekuatan otot bagian . . .

16. Saat berada di kolam renang, Pak Guru mengajarkan siswa tentang teknik dasar renang gaya bebas. Ia menjelaskan bahwa dalam renang gaya bebas, posisi tubuh harus lurus sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki melakukan gerakan naik turun secara bergantian, sementara tangan bergerak mengayun ke depan secara bergantian juga. Kepala sedikit menoleh ke samping saat mengambil napas agar tidak mengganggu gerakan.

Dalam renang gaya bebas, saat mengambil napas, kepala digerakkan ke arah . . .

17. Pada saat pelajaran PJOK, Pak Guru menjelaskan bahwa merokok sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Asap rokok mengandung zat-zat beracun seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida yang bisa merusak paru-paru. Anak-anak juga diberi tahu bahwa merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga orang di sekitarnya yang menghirup asap rokok.

Orang yang tidak merokok tetapi ikut menghirup asap rokok disebut . . .

18. Pak Akbar menjelaskan bahwa rokok mengandung berbagai zat kimia beracun yang dapat merusak organ tubuh. Beberapa di antaranya adalah nikotin yang menyebabkan kecanduan, tar yang merusak paru-paru, dan karbon monoksida yang mengganggu peredaran oksigen dalam darah. Oleh karena itu, merokok sangat berbahaya bagi kesehatan.

Salah satu zat dalam rokok yang menyebabkan kecanduan adalah . . .

19. Menjaga kesehatan dan menghindari bahaya minuman keras, kita harus memiliki sikap tegas menolak ajakan minuman keras. Selain itu, kita juga harus memilih teman yang baik, aktif dalam kegiatan positif, serta selalu menjaga pola hidup sehat agar tubuh tetap kuat dan tidak mudah terpengaruh hal negatif.

Salah satu cara mencegah bahaya minuman keras adalah . . .

20. Dalam pelajaran PJOK, Pak Guru menjelaskan bahwa penggunaan NAPZA dan obat berbahaya dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Orang yang menggunakan NAPZA bisa mengalami kerusakan otak, gangguan pernapasan, dan bahkan kehilangan kontrol diri. Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk selalu mengatakan “tidak” pada NAPZA dan obat-obatan berbahaya.

Salah satu akibat buruk penggunaan NAPZA adalah rusaknya . . .

SELAMAT BEKERJA