

Nilai



Nama:
DOKUMEN NEGARA SANGAT RAHASIA

**PENILAIAN AKHIR TAHUN MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Penjaskes	Hari/Tanggal :
Kelas : V (Lima)	Waktu :

I. Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, atau D, yang paling benar !

1. Nama lain senam lantai adalah....
 - A. aerobik
 - B. SKJ
 - C. tumbling
 - D. kesegaran
2. Tujuan dari lompat jongkok adalah untuk melatih....
 - A. keseimbangan tubuh
 - B. kelentukan
 - C. kecepatan
 - D. kelincahan
3. Gerakan tangan saat melakukan pull up adalah...
 - A. mengayun
 - B. disilang dan diluruskan
 - C. menekuk dan meluruskan
 - D. memukul dan menekuk
4. Kuda-kuda pelana adalah senam lantai disebut juga dengan nama...
 - A. simpai
 - B. barbel
 - C. dumpel
 - D. peti lompat
5. Berikut ini yang bukan bentuk gerakan putar adalah....
 - A. medial
 - B. longitudinal
 - C. horizontal
 - D. transfersal
6. Awalan saat melakukan rangkaian gerakan lompat harimau dan handstand adalah....
 - A. berjalan
 - B. berlari
 - C. duduk
 - D. jongkok
7. Gerakan yang tidak terdapat pada senam lantai adalah....
 - A. mengguling
 - B. melompat
 - C. berputar
 - D. berjingkrak
8. Mendarat adalah gerakan tubuh secara terkontrol dari melayang menuju gerakan....
 - A. berdiri
 - B. turun
 - C. jongkok
 - D. duduk
9. Berikut tekanan yang harus ada dalam senam irama, *kecuali*....
 - A. kontinuitas gerakan
 - B. kelentukan tubuh
 - C. kelincahan
 - D. irama
10. Gerakan yang paling mendominasi dalam senam irama adalah gerakan....
 - A. kepala
 - B. kaki
 - C. tangan
 - D. badan
11. Kaatspas adalah istilah lain dari langkah....
 - A. samping
 - B. keseimbangan
 - C. pantul
 - D. tiga
12. Melompat adalah gerakan berpindah tempat yang membutuhkan....
 - A. kecepatan
 - B. ketelitian
 - C. ketrampilan
 - D. kelentukan
13. Berikut ini yang bukan unsure dalam senam irama adalah....
 - A. keluwesan
 - B. kelincahan
 - C. kesinambungan gerakan
 - D. ketepatan irama
14. Mengayun lengan termasuk gerakan....
 - A. pinggang
 - B. kaki
 - C. tangan
 - D. kepala
15. Istilah lain dari langkah keseimbangan adalah....
 - A. ballanspas
 - B. bijtrekpas
 - C. looppas
 - D. zijpas
16. Langkah pertama kaki kanan dilangkahkan dari tumit,telapak kaki,kemudian ujung jari kaki adalah cara melakukan langkah....
 - A. rapat
 - B. biasa
 - C. depan
 - D. samping

17. Berikut ini yang bukan gaya dalam renang adalah....
 - A. gaya dada
 - B. gaya bebas
 - C. gaya kupu-kupu
 - D. gaya batu
18. Gerakan yang tidak termasuk latihan dasar renang gaya bebas adalah....
 - A. meluncur
 - B. pengambilan nafas
 - C. gerakan lengan
 - D. gerakan mata
19. Gerakan meluncur yang benar adalah tubuh meluncur....
 - A. ke kanan
 - B. ke kiri
 - C. lurus sejajar air
 - D. lurus ke dalam air
20. Gaya renang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu adalah....
 - A. gaya bebas
 - B. gaya punggung
 - C. gaya dada
 - D. gaya kupu-kupu
21. Gaya bebas dilakukan seperti halnya merangkak sehingga dinamakan....
 - A. dolpin style
 - B. butterfly style
 - C. tiger style
 - D. crawl
22. Gerakan hewan yang ditiru dalam renang gaya bebas adalah....
 - A. anjing
 - B. bebek
 - C. undang
 - D. katak
23. Induk organisasi olahraga renang internasional adalah....
 - A. FIFA
 - B. FINA
 - C. FIBA
 - D. IAAF
24. Posisi tubuh saat berenang kepala menjadi kemudi dari....
 - A. badan
 - B. tangan
 - C. bahu
 - D. kaki
25. Cara bernapas renang gaya bebas adalah menengokkan kepala ke....
 - A. depan
 - B. belakang
 - C. samping kanan/kiri
 - D. atas
26. Gerakan maju dalam renang gaya bebas didapat dari....
 - A. pernapasan
 - B. ayunan tangan
 - C. fase recovery
 - D. posisi badan
27. Recovery adalah nama lain dari fase....
 - A. mendorong
 - B. istirahat
 - C. menarik
 - D. meluncur
28. Warna muka aedes aegypti adalah....
 - A. putih
 - B. merah
 - C. hitam
 - D. hitam belang putih
29. Salah satu upaya menjaga kesehatan rambut adalah melakukan keramas minimal...seminggu
 - A. dua kali
 - B. tiga kali
 - C. empat kali
 - D. lima kali
30. Membersihkan rumah harus dilakukan secara...
 - A. rutin
 - B. terpaksa
 - C. sebagian
 - D. jarang
31. Bahan tradisional yang digunakan untuk mengobati orang terkena penyakit disentri adalah....
 - A. kunyit
 - B. akar bayam merah
 - C. bawang merah
 - D. jahe
32. Avian Influenza adalah istilah lain dari penyakit....
 - A. disentri
 - B. tifus
 - C. malaria
 - D. flu burung
33. Contoh minuman yang beralkohol adalah....
 - A. soda
 - B. teh
 - C. bir
 - D. kopi
34. Rokok dibuat dari bahan....
 - A. tembakau
 - B. melati
 - C. cengkih
 - D. sirih
35. Minuman keras dilarang dikonsumsi karena mengandung
 - A. Vitamin
 - B. Mineral
 - C. alkohol
 - D. Protein

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 36. Kepanjangan dari PERSANI adalah | a Persatuan renang seluruh Indonesia |
| 37. Forward roll adalah nama lain dari gerakan.... | b Menggunakan alat dan tanpa alat |
| 38. Senam lantai dibedakan menjadi dua yaitu...dan.... | c Persatuan senam indonesia |
| 39. Istilah lain dari back summer vault adalah.... | d Salto ke belakang |
| 40. Langkah silang dalam senam irama disebut juga dengan nama | e Lompat harimau |
| 41. Zijpas adalah istilah lain dari langkah.... | f Minuman kopi |
| 42. Kepanjangan dari PRSI adalah.... | g Merangkak |
| 43. Gaya bebas disebut juga crawl yang artinya.... | h Samping |
| 44. Zat kafein terdapat pada.... | i Napza |
| 45. Singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif adalah.... | j Kruispas |

Selamat Mengerjakan!