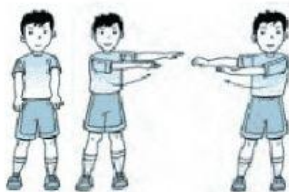


NAMA :

LATIHAN SOAL PJOK PAS SEMESTER 2 KELAS V

1. Pada senam ketangkasan berjalan meniti dilakukan dengan menggunakan alat
 - a. Balok titian
 - b. Matras
 - c. Peti lompat
2. Berikut ini yang termasuk senam ketangkasan tanpa alat adalah
 - a. Lompat kangkang
 - b. Berjalan meniti
 - c. Sikap lilin
3. Latihan menggantung untuk melatih kekuatan
 - a. Lengan dan punggung
 - b. Lengan dan bahu
 - c. Lengan dan perut
4. Yang termasuk gerakan ketangkasan dengan alat adalah ...
 - a. Guling depan dan guling belakang
 - b. Lompat kangkang dan berjalan meniti
 - c. Sikap lilin dan kayang
5. Berikut adalah manfaat senam irama
 - a. Oksigen dalam darah tidak terpenuhi
 - b. Aliran darah menjadi tersumbat
 - c. Meningkatkan daya tahan jantung
6. Berikut ini adalah gerakan



- a. Mengayun tangan ke bawah
- b. Mengayun lengan ke samping bergantian
- c. Mengayun lengan ke atas

7. Salah satu contoh gerakan kombinasi dalam senam irama, yaitu ...
- Ayunan lengan ke samping
 - Ayunan dua lengan ke depan dan belakang
 - Gerakan langkah biasa dengan ayuan satu lengan
8. Urutkan sesuai gerakan langkah keseimbangan
- Berdiri dengan sikap rileks
 - Kaki kanan menyusul melangkah ke depan
 - Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat
 - Langkahkan kaki kiri ke depan
- 1,3,2,4
 - 1,4,2,3
 - 4,1,3,2
9. Sebelum berenang sebaiknya kita
- Pemanasan
 - Meluncur
 - Lari
10. Melakukan renang gaya dada diawali dengan gerakan
- Lengan
 - Mengambil nafas
 - Meluncur
11. Pada saat meluncur posisi kaki
- tegak
 - di angkat
 - lurus

12. Berikut adalah latihan gerakan



- Meluncur
- Tungkai
- Pengambilan lengan

13. Penyakit yang dapat berpindah dari satu orang ke orang lain di sebut dengan penyakit
- Bawaan sejak lahir
 - Menular
 - Keturunan
14. Mikro organisme yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop electron, merupakan penyebab dan penularan penyakit seperti cacar, influenza dan covid -19 disebut
- Jamur
 - Amoeba
 - Virus
15. Di bawah ini merupakan ciri-ciri penyakit kudis adalah
- Badan terasa lemas
 - Kulit menjadi kaku dan berwarna hitam
 - Muncul benjolan-benjolan pada tubuh
16. Penyakit karena kadar gula dalam darah meningkat disebut
- Diabetes militus
 - Kanker
 - Hipertensi
17. Bahan utama untuk membuat rokok adalah
- Kertas
 - Cengkeh
 - Tembakau
18. Yang bukan merupakan bahaya merokok dalam tubuh
- Merusak saluran nafas
 - Melemahkan system imun tubuh
 - Menambah nafsu makan
19. Minuman keras mengandung
- Tar
 - Alkohol
 - Nikotin
20. Bahaya minuman keras bagi tubuh , kecuali
- Kerusakan jantung
 - Peradangan kaki
 - Merusak otak

21. Lompat harimau menggunakan alat berupa
- Balok titian
 - Peti lompat
 - Gelang - gelang
22. Berjalan meniti dapat melatih
- Keseimbangan
 - Kelincahan
 - Kecepatan
23. Pada saat kita akan melakukan langkah ke depan, sikap kita adalah ...
- Berdiri tegak
 - Melangkahkan kaki kanan
 - Melangkahkan kaki kiri
24. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan dan belakang, gerakan ini merupakan bentuk
- Ayunan dua lengan depan belakang
 - Ayunan dua lengan ke samping badan
 - Ayunan dua lengan ke atas dan bawah
25. Pada saat melakukan renang gaya dada posisi tubuh
- telungkup
 - terlentang
 - menyamping
26. Posisi lengan dan kaki saat melakukan gerakan meluncur adalah
- ditekuk
 - lurus
27. Penyakit influenza menular melalui
- Udara
 - Air
 - Sentuhan
28. Penyakit bisul, kudis, panu, kadas kurap merupakan jenis penyakit
- Kulit
 - dalam
 - berbahaya
29. Nikotin adalah racun berbahaya yang terdapat pada
- Minuman keras
 - Rokok

- c. Sabu - sabu
30. Mengonsumsi minuman keras dapat merusak organ
- a. Mata
 - b. Tubuh
 - c. Mulut
31. Berikut ini yang termasuk alat yang di gunakan dalam senam ketangkasan adalah
- a. Matras, Peti lompat, balok titian, kuda –kuda lompat, pita , gada
 - b. Raket, net, shoutle cock
 - c. Pemukul, bola, tiang hinggap
32. Berikut unsur dalam senam irama
- a. Kelenturan, keseimbangan, ketepatan, keluwesan, fleksibilitas
 - b. Kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keamanan
33. Berikut ini adalah cara mengambil nafas pada renang gaya dada yang benar adalah
- a. Mengambil nafas lewat hidung dengan menyampingkan tubuh ke kiri atau ke kanan dan posisi kaki digerakkan naik turun
 - b. Posisi tubuh mengambang, kedua lengan membuka naikkan kepala ke permukaan air mengambil nafas dari mulut, posisi kaki lurus
34. Yang bukan termasuk cara mencegah penularan covid – 19 adalah
- a. Memakai masker dan sering cuci tangan
 - b. Menjaga jarak dan menjauhi kerumunan
 - c. Beraktifitas seperti biasa tanpa memakai masker
35. Berikut yang bukan merupakan bahaya merokok
- a. Merusak saluran pernafas dan merusak kerja jantung
 - b. Melemahkan sistim imun dan menyebabkan penyakit
 - c. Menambah nafsu makan