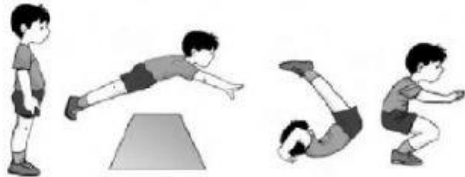




**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI**  
**PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH IBTIDAIYAH**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Selasa, 07 Juni 2022
Kelas : V (lima)	Waktu : 10.00 -11.30

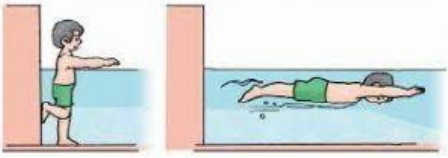
**I. Berilah huruf a, b, c atau d pada kotak jawaban sebagai jawaban yang benar !**

- Yang *bukan* merupakan manfaat dari senam adalah ....
  - memperbaiki posisi tubuh
  - meningkatkan daya tahan
  - menambah tingkat kegemukan
  - membuat tubuh lebih bugar
- Di samping ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan ....
  - lompat harimau
  - lompat kangkang
  - lompat jongkok
  - lompat kuda-kuda
- Posisi awal ketika melakukan gerakan bergantung di bawah palang tunggal ....
  - badan berdiri tegak dengan posisi tangan lurus ke bawah
  - badan berdiri tegak dengan posisi tangan lurus ke atas
  - badan membungkuk dengan posisi pandangan menghadap ke depan
  - badan membungkuk dengan posisi pandangan menghadap ke bawah
- Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah ....
  - meningkatkan kecepatan gerak
  - memperbesar massa otot
  - agar badan lebih kaku ketika berolahraga
  - mempersiapkan elastisitas otot
- Cara yang benar saat kaki mendarat di atas peti lompat adalah ....
  - kedua kaki ditekuk tangan lurus ke depan
  - duduk jongkok dengan posisi tangan direntangkan ke samping
  - mendarat dengan kaki yang terkuat
  - kaki diluruskan tangan menopang ke bawah

6. Sikap akhir berguling ke depan dari sikap jongkok adalah ....
- tidur telentang
  - berdiri menghadap matras
  - membungkuk ke depan
  - duduk jongkok
7. Pengertian senam irama adalah ....
- rangkaian senam yang diiringi musik untuk menambah kecepatan
  - rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan
  - rangkaian senam dengan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
  - rangkaian senam dengan gerakan kombinasi kaki dan tangan
8. Senam irama disebut juga dengan nama ....
- gerak mengayun
  - physical fitness
  - senam ritmik
  - senam ketangkasan
9. Gambar berikut menunjukkan gerakan senam berupa ....
- mengayun satu lengan ke samping
  - mengayun dua lengan ke bawah
  - mengayun satu lengan ke depan dan belakang
  - mengayun dua lengan ke depan dan belakang



10. Nama lain dari langkah biasa dalam senam irama adalah ....
- balance step
  - walking
  - side step
  - cross step
11. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang senam irama ....
- hanya bisa dilakukan dengan iringan musik
  - harus dipraktekkan secara berkelompok
  - gerakannya mengikuti irama yang mengiringi
  - pergerakan tubuh tidak boleh lentur
12. Contoh gerakan kombinasi, yaitu ....
- melangkah kedua kaki ke depan
  - melakukan ayunan lengan ke samping
  - jalan di tempat dengan melangkah
  - langkah biasa dengan ayunan satu lengan

13. Renang gaya dada dibagi menjadi empat gerakan dasar, yaitu ....
- A. awalan, gerakan lengan, gerakan tungkai, akhiran
  - B. gerakan lengan, pengambilan nafas, meluncur, gerakan kepala
  - C. pengambilan nafas, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerak akhir sebelum finish
  - D. meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas
14. Renang gaya dada disebut juga ...
- A. back crawl
  - B. butterfly stroke
  - C. breast stroke
  - D. crawl stroke
15. Di bawah ini merupakan gambar latihan gerakan ....
- A. pengambilan nafas
  - B. meluncur
  - C. gerakan tungkai
  - D. gerakan lengan
- 
16. Berikut ini adalah kesalahan yang terjadi saat melakukan renang gaya dada, *kecuali* ....
- A. posisi badan sejajar permukaan air
  - B. tidak ada koordinasi lengan dan tungkai
  - C. badan dan kepala naik tinggi
  - D. kepala masuk ke dalam air seluruhnya
17. Langkah pertama dalam renang gaya dada diawali dengan gerakan ....
- A. ayunan lengan
  - B. meluncur
  - C. pengambilan nafas
  - D. lecutan tungkai
18. Berikut ini yang *tidak* termasuk penyakit kulit adalah ....
- A. panu
  - B. kudis
  - C. sariawan
  - D. cacar
19. Berikut ini adalah beberapa upaya untuk mencegah demam berdarah, *kecuali* ....
- A. minum air putih sebanyak-banyaknya
  - B. menguras bak mandi seminggu sekali
  - C. menutup tempat penampungan air
  - D. mengubur barang bekas

20. Gejala yang muncul ketika tubuh terinfeksi virus corona adalah ....
- A. munculnya bintik merah
  - B. sering bersin
  - C. mengalami gangguan penglihatan
  - D. sesak napas
21. Tekanan darah tinggi adalah ....
- A. kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat
  - B. keadaan dimana darah yang mengalir ke pembuluh darah lebih banyak
  - C. kondisi medis ketika sel darah merah lebih banyak daripada sel darah putih
  - D. tekanan darah di tubuh mengalir tinggi sampai ke otak
22. Jika ada salah seorang teman yang mengajakmu untuk merokok, maka sikap kamu sebaiknya ....
- A. mengikuti ajakannya karena penasaran
  - B. ikut merokok bersamanya karena takut dengannya
  - C. berteriak dan memarahi teman tersebut
  - D. menolak dan menasehati tentang bahaya merokok
23. Kemampuan belajar menurun, merupakan dampak negatif penggunaan alkohol secara ....
- A. fisik
  - B. psikis
  - C. sosial
  - D. normatif
24. Nikotin merupakan zat yang terkandung di dalam ....
- A. heroin
  - B. putaw
  - C. rokok
  - D. minuman keras
25. Penyakit yang disebabkan oleh hewan di samping ini adalah ....
- A. hipertensi
  - B. gangguan pencernaan
  - C. demam berdarah
  - D. influenza



27. Lagu yang mengiringi senam irama biasanya berirama ....
- A. riang gembira
  - B. sedih
  - C. religi
  - D. melankolis
28. Kegiatan yang tidak boleh dilakukan ketika di kolam renang adalah ....
- A. mencipratkan air ke badan ketika di pinggir kolam
  - B. makan dan minum di pinggir kolam
  - C. melakukan pemanasan di dalam kolam renang
  - D. berenang dengan berbagai gaya
29. Kekurangan vitamin C akan menyebabkan munculnya ....
- A. pilek
  - B. sariawan
  - C. sakit gigi
  - D. bisul
30. Bahaya nikotin antara lain ....
- A. menyebabkan kecanduan
  - B. menurunkan berat badan
  - C. meningkatkan nafsu makan
  - D. menyebabkan kegemukan
31. Jika ditawari teman untuk merokok, kita harus ....
- A. menolak
  - B. menerima
  - C. mengiyakan
  - D. mencobanya
32. Asap rokok dapat mengganggu ....
- A. kesehatan
  - B. lalu lintas
  - C. tanaman
  - D. bangunan
33. Racun yang ada dalam rokok dinamakan ....
- A. heroin
  - B. candu
  - C. alkohol
  - D. nikotin

34. Narkoba dapat digolongkan menjadi ... golongan.
- A. 2
  - B. 3
  - C. 4
  - D. 5
35. Jenis narkoba yang berasal dari daun yang dikeringkan adalah ....
- A. amfetamin
  - B. sabu-sabu
  - C. ganja
  - D. ekstasi

**>> SEMANGAT MENERJAKAN <<**