



## PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR

### DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SP SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Desa Wawondula, Kec. Towuti, Kab. Luwu Timur 92982

Email :sdneg 264 wawondula @gmail.com

---

### **SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT)**

Tahun Pelajaran 2023/2024

Nama : ...

Kelas / Semester : V / II

Mata Pelajaran : PJOK

Waktu : 90 Menit

**Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat !**

1. Nama lain dari senam irama adalah....
  - a. Senam aerobic
  - b. Senam artistic
  - c. Senam modern
  - d. Senam ritmik
2. Senam ritmik yang dilakukan Bersama-sama akan lebih indah terlihat jika dilakukan secara....
  - a. Kompak
  - b. Kuat
  - c. Semangat
  - d. Lemah gemulai
3. Setiap Gerakan senam irama diawali dan diakhiri dengan....
  - a. Tersenyum
  - b. Menari-nari
  - c. Hormat
  - d. Sikap sempurnah
4. Gerakan dalam senam irama biasanya dilakukan dengan....
  - a. Kaku dan cepat
  - b. Cepat dan tepat

- c. Fleksibel dan patah-patah
  - d. Indah dan lentur
5. Saat melakukan Gerak mengayunkan satu lengan kanan dan kiri keatas dilakukan sebanyak... hitungan secara bergantian
- a. Satur
  - b. Dua
  - c. Empat
  - d. Delapan
6. Selain renang gaya dada, renang gaya dada disebut juga gaya...
- a. Katak
  - b. Kupu-kupu
  - c. Punggung
  - d. Bebas
7. Dayungan tangan dan Gerakan kaki pada renang gaya dada dilakukan dengan....
- a. Bergantian
  - b. Bersamaan
  - c. Kaki tangan dan tangan bergerak dahulu
  - d. Kaki kiri dan tangan kiri bergerak dahulu
8. Saat pengambilan napas renang gaya dada, posisi kepala berada di.....
- a. Bawah permukaan air
  - b. Atas permukaan air
  - c. Samping kiri
  - d. Samping kanan
9. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan....
- a. Gerakan kaki diteukuk
  - b. Kayuhan kedua tangan lurus kesamping bawah
  - c. Tumit kaki mendekati panggul
  - d. Kedua kaki mendorong lurus
10. Ketika menghembuskan napas, posisi kepala adalah....
- a. Keatas permukaan air
  - b. Kratas sejajar permukaan air
  - c. Telungkup di bawah permukaan air
  - d. Telungkup diatas permukaan air
11. Pengambilan napas saat renang gaya dada sebaiknya....

- a. Menggunakan mulut
  - b. Menggunakan hidung
  - c. Tidak perlu dilakukan
  - d. Menggunakan tabung oksigen
12. Kebugaran adalah kemampuan seseorang beraktivitas tanpa mengalami....
- a. Kelelahan
  - b. Kemudahan
  - c. Kesegaran
  - d. Ketakutan
13. Keuntungan siswa yang memiliki tubuh yang bugar adalah....
- a. Kekebalan tubuh meningkat
  - b. Semakin rajin
  - c. Mudah bergaul
  - d. Memiliki banyak teman
14. Perhatikan hal-hal berikut...
- (1) Sering begadang
  - (2) Rajin berolahraga
  - (3) Sering jajan
  - (4) Aktif bergerak
- Hal-hal diatas yang dapat menjaga kebugaran tubuh adalah
- a. (1) dan (2)
  - b. (1) dan (3)
  - c. (2) dan (3)
  - d. (2) dan (4)
15. Aktivitas berikut yang dapat menjaga kebugaran tubuh adalah....
- a. Bersepeda kesekolah
  - b. Bermain game di telfon genggam
  - c. Naik Gedung menggunakan eskalator
  - d. Menonton tv seharian
16. Olahraga yang paling mudah dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani adalah....
- a. Lari atau berjalan
  - b. Sepak bola
  - c. Bersepeda
  - d. Berenang

17. Makanan berikut yang harus dikonsumsi dalam jumlah sedikit adalah....
- Kue
  - Buah anggur
  - Wortel
  - Telur
18. Berikut ini yang dapat terjadi karena makan dengan pola yang tidak seimbang adalah....
- Berat badan ideal
  - Tubuh menjadi sehat
  - Obesitas
  - Menjadi aktif bergerak
19. Denyut nadi digunakan untuk mengukur kemampuan....
- Paru-paru
  - Ginjal
  - Jantung
  - Hati
20. Denyut nadi normal untuk anak seumuranmu adalah....
- 100-160 denyut per menit
  - 70-120 denyut per menit
  - 60-100 denyut per menit
  - 50-80 denyut permenit
21. Untuk menghitung denyut nadi maksimal dilakukan dengan menghitung denyut nadi pada.....
- Pergelangan
  - Telapak tangan
  - Kaki
  - Kepala
22. Minum minuman keras dapat menyebabkan....
- Mengantuk
  - Mabuk
  - Bersemangat
  - Lupa
23. Bahaya Kesehatan yang dapat timbul dari merokok adalah....
- Gangguan kardiovaskular
  - Kanker hati

- c. AIDS
- d. Hepatitis

Perhatikan zat-zat berikut untuk menjawab soal nomor 24 dan 25!

- (1) Kokain
- (2) Ganja
- (3) Ekstasi
- (4) Minuman alcohol

24. Zat yang termasuk dalam kelompok narkotika adalah....

- a. (1) dan (2)
- b. (1) dan (3)
- c. (2) dan (3)
- d. (2) dan (4)

25. Zat yang termasuk ke dalam kelompok psikotropika adalah...

- a. (1)
- b. (2)
- c. (3)
- d. (4)

26. Tumpuan yang digunakan dalam lompat kelinci adalah....

- a. Punggung
- b. Satu kaki
- c. Dua kaki dan dua tangan
- d. Lutut dan tangan

27. Jumlah minimal pemain bola voli dalam satu regu .....

- a. 12 pemain
- b. 7 pemain
- c. 6 pemain
- d. 5 pemain

28. Berapa jumlah pemain dalam permainan bola voli mini dalam 1 regu....

- a. 4
- b. 6
- c. 8
- d. 10

29. Berikut yang termasuk permainan bola besar adalah....

- a. Bola tangan

- b. Bola voli
- c. Kasi
- d. Bulu tangkis

30. Olahraga yang banyak digemari orang adalah olahraga....

- a. Kasti
- b. Bola Voli
- c. Sepak bola
- d. Tenis meja