



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 aerobik
 - 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 sempurna
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. Satu
 - 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 ditekuk
 - 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 beriku...
- (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 seumurannya adalah....
- 100-160 denyut per menit
 - 70-120 denyut per menit
 - 60-100 denyut per menit
 - 50-80 denyut per menit
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. Kasti
 - d. Bulu tangkis
30. Olahraga yang banyak digemari orang adalah olahraga....
- a. Kasti
 - b. Bola Voli
 - c. Sepak bola
 - d. Tennis meja