PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
SD NEGERI REJOMULYO

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 5 (LIMA)
Hari / Tanggal :
Waktu : (90 menit)

I. Pilihan jawaban a, b, atau c, di depan jawaban yang paling tepat

1. Tolak peluru merupakan cabang salah satu olah raga ...
   a. Atletik
   b. Bela diri
   c. Angkat beban
   d. Permainan bola
2. Pada saat melakukan gerakan menolak dengan dua tangan badan harus ...
   a. Condong kedepan
   b. Condong ke belakang
   c. Miring ke kanan
   d. Serong ke kiri
3. Sikap badan setelah menolak peluru di sebut juga gerakan ...
   a. Awalan
   b. Pelaksanaan
   c. Lanjutan
   d. Menolak
4. Untuk menolakan peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu ...
   a. Kekuatan kaki
   b. Kekuatan lengan
   c. Jari tangan
   d. Keseimbangan
5. Latihan sikap badan setelah menolak peluru bertujuan untuk
   a. Melempar peluru sejauh-jauhnya
   b. Menjaga keseimbangan
   c. Memperkuat kuda-kuda
   d. Latih tolak peluru
6. Sikap akhir tolakan pada tolak peluru akan menentukan ...
   a. Keseimbangan
   b. Lemparan peluru yang jauh
   c. Keberhasilan tolakan
   d. Gerak menolak peluru
7. Permainan tradisional yang dilakukan dengan berjalan menggunakan bambo panjang di sebut ...
   a. Bakiak
   b. Egrang
   c. Balap karung
   d. Balap ban
8. Berikut adalah permainan tradisional yang di lakukan dengan gerakan melompat adalah ...
   a. Egrang
   b. Bakiak
   c. Balap karung
   d. Balap ban

LIVEWORKSHEETS

9. Permainan balap karung dilakukan dengan cara ...
    a. Berlari
    b. Melompat
    c. Berguling
    d. Salto
10. Permainan bakiak dilakukan dengan cara ...
    a. Mandiri
    b. Individu
    c. Perorangan
    d. Kelompok
11. Saat bermain bakiak, para pemain saling berpegangan pada ...
    a. Pundak
    b. Perut
    c. Tangan
    d. Kaki
12. Permainan tradisional yang menggunakan sandal panjang untuk berjalan disebut ...
    a. Egrang
    b. Balap karung
    c. Bakiak
    d. Balap ban
13. Gerakan pemanasan dilakukan pada ... latihan
    a. Awal
    b. Akhir
    c. Pertengahan
    d. Luar
14. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubh agar tidak terjadi ...
    a. Lupa
    b. Kesalahan
    c. Cidera
    d. Persamaan
15. Posisi badan saat berguling kedepan menghadap...
    a. Samping kiri
    b. Belakang
    c. Samping kanan
    d. Depan
16. Dalam senam lantai , bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
    a. Kedua lutut
    b. Kedua tangan
    c. Persendian kaki
    d. Kedua kaki
17. Pendaratan setelah melewati peti lompat di lakukan dengan ...
    a. Kaki
    b. Lutut
    c. Tangan
    d. Punggung
18. Tumpuan pada saat melakukan gerakan guling kedepan adalah ...
    a. Siku
    b. Lutut
    c. Telapak tangan
    d. Dahi
19. Gerakan langkah biasa disebut juga dengan ...
    a. Bijtrekpaas
    b. Galopaas
    c. Kruipas
    d. Zijpas

LIVEWORKSHEETS

20. Pada hitungan pertama langkah samping kaki kanan diarahkan ke ...
    a. Depan
    b. Belakang
    c. Samping kanan
    d. Samping kiri
21. Berikut yang diperlukan saat melakukan gerak langkah melompat ke depan, kecuali ...
    a. Kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Keseimbangan
    d. Kekompakan
22. Gerakan ayunan lengan dapat melatih ...
    a. Kelincahan kaki
    b. Kekuatan otot tangan
    c. Kelenturan tubuh
    d. Keseimbngan tubuh
23. Berikut hal yang di butuhkan saat melakukan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan, kecuali ...
    a. Ketepatan irama
    b. Keseimbangan
    c. Ketangkasan
    d. Keluwesan
24. Tujuan kombinasi gerak melangkah dan mengayun adalah untuk memperkuat otot ...
    a. Tangan
    b. Perut
    c. Kaki
    d. Kaki dan lengan
25. Latihan kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan ...
    a. Daya tahan
    b. Kekuatan
    c. Kelenturan
    d. A, b, dan c benar
26. Mengakat badan dengan tumpuan perut disebut ...
    a. Push up
    b. Squat thrust
    c. Sit-up
    d. Jingkat
27. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut, yaitu ...
    a. Squat jump
    b. Handstand
    c. Sit up
    d. Gerobak dorong
28. Gerakan peregangan dan pelemasan sangat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari ...
    a. Cidera
    b. Penyakit
    c. Sters
    d. Kram
29. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap sehat dan bugar, kecuali ...
    a. Rajin menjaga kebersihan
    b. Olahraga teratur
    c. Merokok
    d. Makan makanan yang bergizi

LIVEWORKSHEETS

30. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah ...
    a. Mencium lutut
    b. Menundukkan kepala
    c. Loncat-loncat
    d. Memutar lengan
31. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tiadak terjaga adalah ...
    a. Diare
    b. Jamur
    c. Jantung
    d. Diabetes
32. Nyamuk yang menularkan penyakit demam berdarah adalah ...
    a. Culex
    b. Anopheles
    c. Aedes' aegypti
    d. Filarial
33. Influenza adalah penyakit yang menyerang ...
    a. Pernapasan
    b. Pencernaan
    c. Pendengaran
    d. Pengelihatan
34. Berikut yang merupakan penyakit menular adalah ...
    a. Asma
    b. Hipertensi
    c. Jantung
    d. Cacar
35. Contoh penyakit tidak menular adalah ...
    a. Virus
    b. Bakteri
    c. Genetic
    d. Jamur

LIVEWORKSHEETS