

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 menolak 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 bambu 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

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

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

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