

DOKUMEN PENTING
RAHASIA



Nama :
No. :

MADRASAH IBTIDAIYAH ROUDLOTUS SALAMAH
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal :
Kelas : V (LIMA)	Waktu :

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Berikut ini yang merupakan gerakan dalam senam ketangkasan, kecuali....
 - a. guling ke depan
 - b. menggantung
 - c. langkah kaki
 - d. lompat harimau
2. Menengok kepala ke kanan dan ke kiri merupakan gerakan untuk melatih persendian....
 - a. bahu
 - b. kepala
 - c. leher
 - d. lengan
3. Tujuan melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah.....
 - a. menghindari cedera
 - b. menurunkan suhu tubuh
 - c. agar suhu dingin
 - d. meredakan cedera
4. Manfaat melakukan pendinginan setelah beraktivitas adalah....
 - a. agar tubuh terasa dingin
 - b. untuk mengeringkan keringat
 - c. mengembalikan kondisitatis
5. **Perhatikan pernyataan berikut!**
 - 1) Tangkisan
 - 2) Pendaratan
 - 3) Tolakan
 - 4) Posisi statis
 - 5) Lompatan

Berikut yang termasuk gerak dominan dalam senam ditunjukkan oleh nomor.....

- a. 1, 2 dan 3
 - b. 1,3, dan 5
 - c. 2, 3, dan 4
 - d. 2, 3, dan 5
6. Bagian tubuh yang mencapai matras terlebih dahulu dalam lompat harimau adalah
- a. kedua kaki
 - b. kedua tangan
 - c. tangan kanan
 - d. lutut
7. Niko melakukan permainan berjalan meniti di atas balok titian. Niko berjalan perlahan-lahan, tangan Niko berada di samping badan. Saat berada di tengah- tengah, tiba-tiba Niko terjatuh. Hal ini terjadi karena Niko tidak dapat menjaga keseimbangan tubuh. Agar Niko dapat berjalan di atas balok titian dengan seimbang maka Niko harus....
- a. merentangkan kedua tangan ke samping
 - b. kedua tangan berada di pinggang
 - c. berjalan dengan sangat pelan
 - d. berjalan dengan cepat
8. Latihan menggantung pada palang berguna untuk kelenturan otot
- a. kaki
 - b. lengan
 - c. paha
 - d. leher
9. Agar gerakan senam irama terlihat serasi maka....
- a. dilakukan secara tergesa-gesa
 - b. harus diiringi lagu
 - c. menggunakan seragam bebas
 - d. gerakannya harus kompak
10. Tujuan melakukan gerakan senam irama yang diiringi dengan musik adalah....
- a. agar kelihatan bagus
 - b. untuk menghilangkan rasa jemu
 - c. untuk menyeragamkan irama dan gerakan
 - d. memberi semangat
11. Gerakan yang dilakukan pada hitungan 1-2 gerak langkah ke depan dengan ayunan kedua lengan ke samping adalah....
- a. kaki kiri melangkah ke depan dua langkah
 - b. kaki kiri melangkah serong kedepan diikuti gerakan mengayun kedua lengan kebelakang
 - c. ayun kedua lengan kesamping kanan 2x hitungan

- d. kaki kanan mundur dua langkah
12. Gerakan melompati peti lompat tanpa bertumpu pada peti lompat tersebut disebut....
- a. Meroda
 - b. Guling lenting
 - c. Lompat harimau
 - d. Lompat kangkang
13. Berpindahannya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya dengan berbagai variasi disebut dengan.....
- a. berlari
 - b. berjalan
 - c. meloncat
 - d. melompat
14. Tika melangkah ke arah samping dengan membuka kaki kanan dan kiri secara bergantian. Langkah yang dilakukan Tika disebut langkah....
- a. biasa
 - b. silang
 - c. menyamping
 - d. keseimbangan
15. Posisi badan saat melakukan gerakan meluncur adalah....
- a. sejajar dengan dasar kolam
 - b. sejajar dengan permukaan air
 - c. tegak menempel pada dinding kolam
 - d. lebih masuk ke dalam permukaan air
16. Saat melakukan gerakan meluncur, kita harus berdiri dengan posisi punggung....
- a. menghadap dinding kolam
 - b. di atas permukaan air kolam
 - c. membelakangi dinding kolam
 - d. menekuk menghadap dinding kolam
17. Saat melakukan pernapasan renang gaya dada, pandangan mata ke arah....
- a. samping kiri
 - b. samping kanan
 - c. depan
 - d. belakang
18. Rangkaian gerakan lengan, tungkai, dan mengambil napas pada renang disebut....
- a. kolaborasi gerakan
 - b. ganti gerakan
 - c. kombinasi gerakan
 - d. uji gerakan

19. Gerakan lengan dalam renang gaya dada dilakukan untuk
- mempercepat gerak
 - memperindah gerak
 - pelengkap gerakan renang
 - membantu gerak pengambilan napas
20. Berikut ini yang merupakan gerakan senam ketangkasan tanpa alat adalah.....
- guling depan di atas peti lompat
 - lompat kangkang di atas peti lompat
 - sikap lilin
 - berjalan meniti
21. Berikut ini merupakan manfaat senam bagi tubuh, **kecuali**....
- menjaga kekuatan otot
 - menjaga kelenturan sendi
 - meningkatkan kelincahan tubuh
 - meningkatkan kecepatan gerakan
22. Gerakan menggantung pada tiang diawali dengan
- berlari
 - mendarat
 - melompat
 - meloncat
23. Nama lain dari *straddle vault* adalah....
- lompat harimau
 - lompat kangkang
 - sikap lilin
 - gerakan kayang
24. Sikap tangan saat melakukan guling ke depan adalah....
- diluruskan dengan badan
 - dijalin memeluk belakang kepala
 - dijalin memeluk lutut
 - ditumpukan pada matras
25. Berikut ini adalah latihan senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat, kecuali....
- lompat jauh
 - lompat kangkang
 - lompat harimau
 - lompat jongkok
26. Langkah pertama melakukan lompat kangkang melewati kuda-kuda adalah
- lari beberapa langkah
 - kedua tangan bertumpu pada kuda-kuda

- c. kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati kuda-kuda
 - d. ketika kaki di atas kuda-kuda, tangan ditolakkan sehingga tubuh melenting ke depan dan mendarat dengan kaki rapat
27. Senam irama disebut juga dengan senam....
- a. lantai
 - b. ritmik
 - c. ketangkasan
 - d. aerobik
28. Gerakan dalam senam irama bermanfaat untuk meningkatkan....
- a. kedisiplinan
 - b. kebugaran
 - c. kerja sama
 - d. ketangkasan
29. Untuk mencegah keram, sebelum renang sebaiknya melakukan....
- a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. minum obat
 - d. makan yang banyak
30. Perhatikan pernyataan berikut!
- (1) Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh.
 - (2) Mempercepat detak jantung.
 - (3) Membuat tubuh mudah lelah.
 - (4) Meningkatkan fokus dan konsentrasi.
 - (5) Melenturkan dan menguatkan otot-otot tubuh.
- Manfaat dari senam irama bagi tubuh ditunjukkan oleh nomor
- a. (1), (2), dan (3)
 - b. (1), (3), dan (5)
 - c. (1), (4), dan (5)
 - d. (3), (4), dan (5)
31. Gerakan tungkai yang, benar saat berenang dapat menambah
- a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan
 - d. keindahan gerakan
32. Gerakan awal melakukan koordinasi gerakan tungkai dan lengan adalah
- a. posisi kepala di atas permukaan air
 - b. gerakan meluncur dengan menahan napas
 - c. kedua lengan berhadapan dengan tungkai menekuk

- d. kedua lengan membuka ke samping kiri kanan dengan posisi tungkai rapat
33. Berikut ini teknik renang gaya dada yang benar adalah
- a. posisi badan, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan gerakan pengambilan napas
 - b. posisi kepala, gerakan lengan dan pengambilan napas
 - c. posisi badan, gerakan tungkai, dan pengambilan napas
 - d. gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pengambilan napas
34. Saat meluncur di kolam, posisi tubuh.....
- a. sejajar dengan permukaan air
 - b. tengadah
 - c. di bawah permukaan air
 - d. serong ke arah kiri
35. Gerakan lengan pada renang gaya dada adalah
- a. kedua lengan memutar naik turun
 - b. kedua lengan diayuhkan ke depan secara bergantian
 - c. kedua lengan diluruskan ke depan lalu melakukan gerakan seperti membelah air
 - d. kedua lengan digerakkan ke arah pinggang seperti gerakan mengayuh
36. Gerakan tungkai yang tepat saat renang gaya dada adalah
- a. kedua kaki diluruskan di dalam air
 - b. kedua lutut ditekuk kemudian ditarik ke arah samping
 - c. kedua kaki diam, tangan yang bergerak
 - d. kedua kaki bergerak naik turun
37. Menjaga kebersihan diri merupakan hal penting karena
- a. membuat badan bugar
 - b. hal tersebut sangat mudah untuk dilakukan
 - c. dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit
 - d. dapat menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain
38. Berikut ini pernyataan yang tidak benar mengenai penyakit demam berdarah adalah
- a. Demam berdarah merupakan salah satu penyakit menular.
 - b. Gejala awal penyakit demam berdarah adalah demam tinggi mendadak terus-menerus selama 2-7 hari.
 - c. Penyakit demam berdarah ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.
 - d. Orang yang terkena penyakit demam berdarah akan merasakan sakit kepala, perut mual dan muntah, serta timbul bercak-bercak merah berisi air bening.
39. Faktor-faktor pemicu yang dapat memengaruhi peningkatan risiko hipertensi adalah
- a. terlalu banyak berolahraga
 - b. mengonsumsi banyak protein
 - c. mengonsumsi suplemen
 - d. mengonsumsi banyak garam

40. Perhatikan jenis-jenis penyakit sebagai berikut!

- (1) Diabetes
- (2) Rematik
- (3) Hipertensi
- (4) Diare
- (5) Cacar
- (6) Tifus

Jenis penyakit tidak menular ditunjukkan nomor

- a. (1), (2), (3)
- b. (4), (5), (6)
- c. (1), (3), (5)
- d. (2), (4), (6)