

DOKUMEN PENTING
SANGAT RAHASIA



Nama :
No. :

MADRASAH IBTIDAIYAH ROUDLOTUS SALAMAH
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025
Kelas : V	Waktu : 09.30 -11.00

I. Pilihlah satu jawaban yang benar!

1. Perhatikan hal-hal berikut!

- (1) Menyalurkan rasa seni.
- (2) Rasa keindahan.
- (3) Pertandingan senam.
- (4) Meningkatkan seni gerak.

Hal-hal yang bisa disalurkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama ditunjukkan nomor

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

2. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Berdiri dengan sikap tegak kaki kiri melangkah ke depan, kemudian kaki kanan Di samping badan, lalu pandangan ke depan.
- (2) Berdiri dengan posisi badan tegak, selanjutnya kaki kiri melangkah, kemudian kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang pandangan ke depan.
- (3) Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan, kaki kiri melangkah, seperti kaki kanan, serta setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- (4) Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah biasa yang tepat adalah

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

3. Perhatikan beberapa unsur berikut!

- (1) Irama.
- (2) Musik.
- (3) Kelentukan tubuh.
- (4) Keselarasan.
- (5) Kontinuitas gerakan.

Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ditunjukkan oleh nomor

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

4. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah

- a. kekuatan dan daya tahan otot
- b. kelenturan dan kelincahan
- c. kelentukan dan kelincahan
- d. kelincahan dan kecepatan

5. Awalan gerakan ketika melaksanakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala adalah

- a. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan
- b. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan terlentang
- c. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan
- d. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan ke atas

6. Perhatikan tahapan berikut!

(1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, serta kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.

(2) Langkahkan lagi kaki kanan ke depan rapat kaki kiri, serta setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

(3) Berdiri dengan posisi badan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri, kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang, serta pandangan ke depan.

(4) Langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah rapat yang tepat adalah

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

7. Perhatikan tahapan berikut!
- (1) Posisikan badan berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, dan pandangan ke depan.
 - (2) Berdiri dengan posisi badan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri dengan kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang.
 - (3) Setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merapat kaki kiri, dan setiap gerakan diikuti gerakan lutut mengeper.
 - (4) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- Tahap melakukan gerak langkah keseimbangan yang tepat adalah
- a. (1)-(2)-(4)-(3)
 - b. (2)-(4)-(3)-(1)
 - c. (3)-(1)-(2)-(4)
 - d. (4)-(3)-(1)-(2)
8. Gerakan senam irama secara beregu sebaiknya
- a. gerakan masing-masing
 - b. gerakan berbeda-beda
 - c. tidak perlu menyesuaikan dengan irama
 - d. gerakan seirama dan kompak
9. Teknik pengambilan napas renang gaya dada adalah
- a. dari samping
 - b. dari depan
 - c. tengadah
 - d. keluar dari air
10. Teknik kejuaraan renang pada renang gaya dada, *kecuali*
- a. start
 - b. penyelesaian
 - c. pembalikan
 - d. melompat
11. Ketika start, pada saat wasit memberikan aba-aba terakhir perenang
- a. menunduk
 - b. melompat ke dalam air
 - c. naik ke block start
 - d. meloncat ke dinding kolam

12. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi
- a. jongkok
 - b. tegak
 - c. rileks
 - d. tengkurap
13. Saat berenang posisi badan harus
- a. condong ke depan
 - b. miring
 - c. stabil
 - d. sejajar permukaan air
14. Gaya berenang yang memfokuskan pada gerakan dan daya tahan adalah gaya
- a. bebas
 - b. punggung
 - c. dada
 - d. kupu-kupu
15. Bersepeda santai bertujuan melatih
- a. otot tangan
 - b. otot leher
 - c. otot perut
 - d. otot kaki
16. Senam jongkok termasuk latihan
- a. ketahanan tubuh
 - b. keseimbangan
 - c. kelenturan
 - d. koordinasi
17. Lari pagi termasuk latihan
- a. ketahanan tubuh
 - b. peregangan
 - c. keseimbangan
 - d. kelenturan
18. Daya tahan tubuh yang lemah karena
- a. peredaran darah lancar
 - b. peredaran darah tidak lancar
 - c. otot-kaku
 - d. badan capek

19. Bahan dasar segala macam rokok adalah
- a. biji cengkih
 - b. daun cengkih
 - c. biji tembakau
 - d. daun tembakau
20. Merokok adalah kegiatan mengisap asap yang berasal dari tembakau. Bahan utama untuk membuat rokok adalah tembakau.
- Pohon tembakau di dalam bahasa Latin dinamakan *Nicotiana tabacum*. Pada tembakau terdapat zat yang menyebabkan ketagihan, yaitu
- a. nikotin
 - b. tar
 - c. CO
 - d. HCN
21. Kandungan zat dalam rokok yang berupa tar dapat menyebabkan
- a. menambah berat badan
 - b. menambah nafsu makan
 - c. menyebabkan kegemukan
 - d. merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker
22. Zat dalam rokok yang dapat menyebabkan ketagihan adalah
- a. nikotin
 - b. tar
 - c. karbon monoksida
 - d. HCN
23. Berikut merupakan minuman yang **tidak** bermanfaat bagi tubuh adalah
- a. alkohol
 - b. susu
 - c. jus buah
 - d. air putih
24. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmis secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu
- a. 15 menit
 - b. 20 mmenit
 - c. 25 mennitt
 - d. 30 menit

25. Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmis aerobik sebanyak

- a. Satu kali
- b. Dua kali
- c. Tiga kali
- d. Empat kali

II. Jawablah Pertanyaan Berikut dengan Benar!

- 1. Tujuan melakukan pemanasan sebelum aktivitas gerak berirama adalah agar
- 2. Rangkaian gerak yang diikuti dengan irama atau ketukan disebut
- 3. Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri dan diikuti dengan kaki kanan merapat adalah
- 4. Dampak positif latihan fisik adalah memperkuat
- 5. Gerakan lompat pagar bertujuan untuk melatih kekuatan otot
- 6. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam melakukan *push up* dalam kebugaran jasmani adalah
- 7. Latihan untuk melatih kelenturan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara ritmis dinamakan
- 8. Berolahraga, belajar dan melakukan hobi yang menyenangkan merupakan contoh cara menghindari rokok dengan
- 9. Unsur utama dalam melakukan senam ritmis
- 10. Gerakan kaki pada langkah biasa menggunakan