

**DOKUMEN MADRASAH**

**SANGAT RAHASIA**



**Nama :**

**No :**

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI  
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN  
MADRASAH IBTIDAIYAH  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

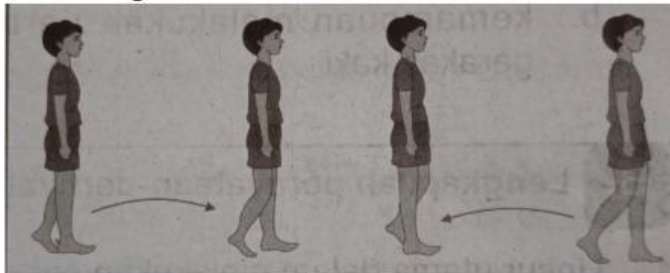
|                |                                                  |                |            |
|----------------|--------------------------------------------------|----------------|------------|
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani,<br>Olahraga, dan Kesehatan | Hari / Tanggal | :          |
| Kelas          | : V ( LIMA )                                     | Waktu          | : 90 Menit |

**Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c di depan jawab yang kamu anggap benar!**

- Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih ... .
  - Betis
  - Pergelangan kaki
  - Pergelangan tangan
  - Paha
- Setelah gerakan meluncur, maka melakukan gerakan ... .
  - Tungkai
  - Menunduk
  - Lengan
  - Berdiri
- Berikut kemampuan yang harus dimiliki dalam melakukan senam irama, *kecuali* ... .
  - Kemampuan melakukan berbagai gerakan tangan.
  - Kemampuan melakukan berbagai gerakan kaki.
  - Kemampuan melakukan kombinasi gerakan tangan dan kaki.
  - Kemampuan bermusik.
- Pernyataan tentang senam irama berikut ini yang benar, *kecuali* ... .
  - Senam irama identik dengan musik.
  - Gerak dari senam irama biasanya kontinu.
  - Gerakan dalam senam irama mempunyai jeda waktu.
  - Berbagai jenis musik bisa mengiringi senam irama.
- Berikut ini sikap awal dalam variasi latihan senam irama tanpa alat, yaitu ... .
  - Berdiri tegak
  - Berdiri dengan sedikit membungkuk.
  - Berdiri dengan sedikit condong ke depan.
  - Berdiri dengan pasang kuda-kuda

6. Ayunan yang dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang merupakan gerakan dasar ... .
- Gerakan badan
  - Pilinan
  - Ayunan lengan
  - Liukan
7. Saat melakukan gerakan langkah dan memutar, gerakan kedua adalah ... .
- Langkahkan kaki serong kiri.
  - Langkahkan kaki serong kanan.
  - Putar kedua tangan kebelakang.
  - Pandangan tetap lurus ke depan.

8. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerak langkah kaki ... .

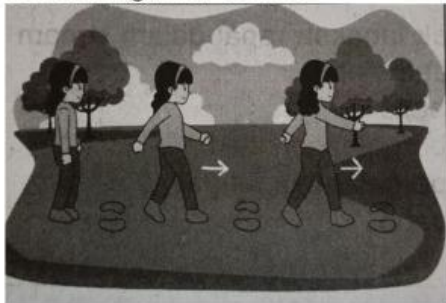
- Ke depan dan ke samping
  - Ke kanan dan ke kiri
  - Depan dan belakang
  - Samping dan belakang
9. Perhatikan tahapan berikut!
- Gerakan tangan kiri ke bawah dan memutar ke kanan menuju tangan satunya.
  - Berdiri dengan sikap tegak.
  - Gerakan ini diikuti gerak pemindahan badan ke kanan.
  - Rentangkan kedua tangan di samping badan.
  - Kembali ke posisi semula.
- Tahapan melakukan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan yang tepat adalah ... .
- (1)-(3)-(5)-(2)-(4)
  - (2)-(4)-(1)-(3)-(5)
  - (3)-(5)-(2)-(4)-(1)
  - (4)-(1)-(3)-(5)-(2)
10. Perhatikan tahapan berikut!

- Ayunkan tangan satu persatu ke samping, pada saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- Gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- Berdiri dengan badan tegak kaki kiri melangkah, dan kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan lurus ke depan.
- Badan dengan posisi berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

Tahapan melakukan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping yang tepat adalah ... .

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

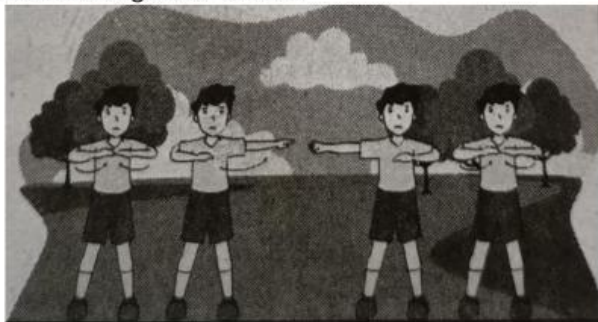
11. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerakan ... .

- a. Langkah lurus
- b. Langkah biasa
- c. Langkah silang
- d. Langkah rapat

12. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerak melakukan kegiatan ... .

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke depan dan samping.

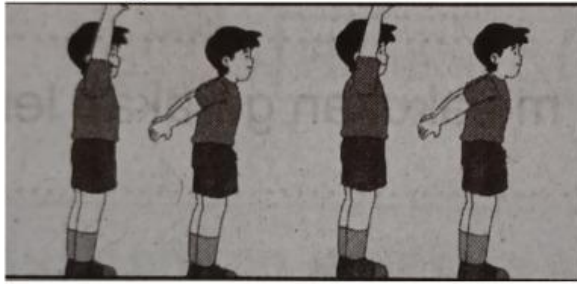
13. Perhatikan tahapan berikut!

- 1) Gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- 2) Berdiri dengan posisi badan tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- 3) Ayunkan tangan satu per satu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- 4) Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

Tahapan melakukan ayunan satu lengan depan belakang yang tepat adalah ... .

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

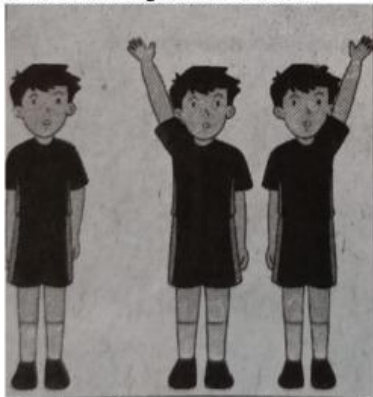
14. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan yaitu ... .

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan depan belakang.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke depan dan samping.

15. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan yaitu ... .

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan ke atas.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke belakang.

16. Gerakan gabungan antara ayunan lengan dan langkah kaki disebut ... .

- a. Rekreasi
- b. Korelasi
- c. Kombinasi
- d. Relaksasi

17. Pandangan mata pada saat melakukan langkah depan adalah ... .

- a. Ke depan
- b. Ke atas
- c. Ke bawah
- d. Ke samping

18. Tujuan melakukan gerakan senam irama diiringi dengan musik adalah ... .

- a. Menambah semangat berolahraga
- b. Menyerasikan irama dan gerakan
- c. Menghilangkan rasa jemu
- d. Agar terlihat bagus



19. Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmis aerobik sebanyak ... .
- Satu kali
  - Dua kali
  - Tiga kali
  - Empat kali
20. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmis secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu ... .
- 15 menit
  - 20 menit
  - 25 menit
  - 30 menit
21. Perhatikan hal-hal berikut!
- Menyalurkan rasa seni
  - Rasa keindahan
  - Pertandingan senam
  - Meningkatkan seni gerak
- Hal-hal yang bisa disalurkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama ditunjukkan nomor ... .
- (1), (2), dan (3)
  - (2), (3), dan (4)
  - (1), (3), dan (4)
  - (1), (2), dan (4)

22. Perhatikan pernyataan berikut!

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

Tahapan melakukan gerak langkah biasa yang tepat adalah ... .

- (1)-(2)-(4)-(3)
  - (2)-(4)-(3)-(1)
  - (3)-(1)-(2)-(4)
  - (4)-(3)-(1)-(2)
23. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan ... .

- a. Ayunan satu lengan ke depan
- b. Ayunan dua lengan ke depan dan belakaang
- c. Ayunan satu lengan ke depan dan belakang
- d. Ayunan dua lengan ke belakang

24. Perhatikan beberapa unsur berikut!

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

Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ditunjukkan oleh nomor ... .

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

25. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah ... .

- a. Kekuatan dan daya tahan otot.
- b. Kekuatan dan kelentukan.
- c. Kelentukan dan kelincahan.
- d. Kelincahan dan kecepatan.

26. 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

27. Perhatikan tahapan berikut!

- 1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, serta kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.
- 2) Langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, 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 di depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah rapat yang tepat adalah ... .

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

28. 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, pandangan lurus ke depan.
- 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) | c. (3)-(1)-(2)-(4) |
| b. (2)-(4)-(3)-(1) | d. (4)-(3)-(1)-(2) |

29. Gerakan senam irama secara beregu sebaiknya ... .

- Gerakan masing-masing.
- Gerakan berbeda-beda.
- Tidak perlu menyesuaikan dengan irama.
- Gerakan seirama dan kompak.

30. Teknik pengambilan napas renang gaya dada adalah ... .

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| a. Dari samping | c. Tengadah        |
| b. Dari depan   | d. Keluar dari air |

31. Teknik kejuaraan renang pada renang gaya dada, *kecuali* ... .

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| a. Start        | c. Pembalikan |
| b. Penyelesaian | d. Melompat   |

32. Ketika start, pada saat wasit memberikan aba-aba terakhir perenang ... .

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| a. Merunduk              | c. Naik ke block start       |
| b. Meloncat ke dalam air | d. Meloncat ke dinding kolam |

33. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi ... .

- |            |              |
|------------|--------------|
| a. Jongkok | c. Rileks    |
| b. Tegak   | d. Tengkurap |

34. Saat berenang posisi badan harus ... .

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| a. Condong ke depan | c. Stabil                |
| b. Miring           | d. Sejajar permukaan air |

35. Gaya berenang yang memfokuskan pada gerakan dan daya tahan adalah gaya ... .

- |             |              |
|-------------|--------------|
| a. Bebas    | c. Dada      |
| b. Punggung | d. Kupu-kupu |

36. Bersepeda santai bertujuan melatih ... .

- |                |               |
|----------------|---------------|
| a. Otot tangan | c. Otot perut |
| b. Otot leher  | d. Otot kaki  |

37. Senam jongkok termasuk latihan ... .

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| a. Ketahanan tubuh | c. Kelenturan |
| b. Keseimbangan    | d. Koordinasi |

38. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Melemaskan otot-otot tubuh.
- 2) Mempersiapkan fisik dan mental.
- 3) Menyesuaikan suhu tubuh.
- 4) Melambung tinggi.

Tujuan dari dilakukannya pemanasan ditunjukkan oleh nomor ... .

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

39. Lari pagi termasuk latihan ... .

- a. Ketahanan tubuh
- b. Peregangan
- c. Keseimbangan
- d. Kelenturan

40. Daya tahan tubuh yang lemah karena ... .

- a. Peredaran darah lancar
- b. Peredaran darah tidak lancar
- c. Otot kaku
- d. Badan capek

41. Bahan dasar segala macam rokok adalah ... .

- a. Biji cengkih
- b. Daun cengkih
- c. Biji tembakau
- d. Daun tembakau

42. 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

43. 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

44. Zat dalam rokok yang dapat menyebabkan ketagihan adalah ... .

- a. Nikotin
- b. Tar
- c. Karbon monoksida
- d. HCN

45. berikut merupakan minuman yang *tidak* bermanfaat bagi tubuh adalah ... .

- a. Alkohol
- b. Susu
- c. Jus buah
- d. Air putih

46. Cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan adalah ... .

- a. Anggar
- b. Panahan
- c. Atletik
- d. Tenis meja

47. Pentingnya menjaga kebersihan diri setelah berolahraga adalah ... .

- a. Tidak penting, boleh langsung tidur
- b. Mencegah timbulnya bau badan



- c. Mencegah cedera
  - d. Menjaga penampilan saja
48. Apa yang harus dilakukan setelah selesai berolahraga untuk mengembalikan suhu tubuh ke kondisi normal ... .
- a. Minum minuman dingin secara langsung
  - b. Beristirahat tanpa melakukan apa-apa
  - c. Peregangan dan pendinginan
  - d. Makan makanan berat
49. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik dalam permainan bola basket adalah ... .
- a. Menggiring
  - b. Melempar
  - c. Menembak
  - d. Menendang
50. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat disebut ... .
- a. Dayatahan
  - b. Kelincahan
  - c. Kecepatan
  - d. Kekuatan