

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER

MADRASAH IBTIDAIYAH PSM NGALE KECAMATAN PARON

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : V (lima)

Hari / Tanggal : Rabu, 11 Juni 2025

Waktu : 09.30 – 11.00

**I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

1. Gerakan senam yang dilakukan mengikuti irama musik disebut ...
  - A. Senam lantai
  - B. Gerak berirama
  - C. Jalan cepat
  - D. Renang gaya bebas
2. Tujuan dari aktivitas gerak berirama adalah ...
  - A. Membuat tubuh Lelah
  - B. Menambah rasa malas
  - C. Melatih kelenturan dan koordinasi gerak
  - D. Menambah berat badan
3. Irama dalam senam irama bisa berasal dari ...
  - A. Bunyi kendaraan
  - B. Musik atau hitungan
  - C. Suara alam
  - D. Hembusan angin
4. Gerakan dasar dalam senam irama antara lain ...
  - A. Melompat dan memukul
  - B. Menendang dan menangkap
  - C. Langkah kaki dan ayunan tangan
  - D. Berguling dan menahan
5. Saat melakukan senam irama, posisi tubuh harus ...
  - A. Kaku
  - B. Tegang
  - C. Seimbang dan rileks
  - D. Miring terus
6. Senam irama bisa dilakukan secara ...
  - A. Diam dan duduk
  - B. Berjalan sendiri
  - C. Perorangan atau berkelompok
  - D. Dalam air
7. Lagu anak-anak cocok digunakan dalam senam irama karena ...
  - A. Temponya pelan dan menyedihkan
  - B. Lirikanya sulit
  - C. Mudah diingat dan ceria
  - D. Mengandung kata sulit
8. Ayunan tangan dalam senam irama berguna untuk melatih ...
  - A. Kekuatan kaki
  - B. Kelincahan lengan
  - C. Daya tahan jantung
  - D. Nafas panjang
9. Sebelum senam irama dimulai, sebaiknya melakukan ...
  - A. Pendinginan
  - B. Pemanasan
  - C. Istirahat
  - D. Minum air es
10. Gerakan dalam senam irama harus dilakukan dengan ...
  - A. Kasar dan cepat
  - B. Lincah dan teratur
  - C. Pelan dan ragu-ragu
  - D. Kaku dan berlebihan
11. Gaya dada dalam renang disebut juga gaya ...
  - A. Punggung
  - B. Katak
  - C. Bebas
  - D. Kupu-kupu

12. Gerakan kaki pada gaya dada menyerupai gerakan ...
- A. Menendang bola
  - B. Melompat ke atas
  - C. Katak berenang
  - D. Jalan cepat
13. Tujuan belajar renang adalah untuk ...
- A. Bermain air saja
  - B. Menghindari olahraga
  - C. Menambah risiko kecelakaan
  - D. Menjaga keselamatan di air
14. Posisi tubuh saat berenang gaya dada adalah ...
- A. Terlentang
  - B. Miring ke samping
  - C. Telungkup mendatar
  - D. Duduk di air
15. Gerakan tangan dalam gaya dada adalah ...
- A. Lurus ke atas
  - B. Membelah air dan kembali ke depan
  - C. Diam saja
  - D. Memutar ke belakang
16. Alat bantu yang digunakan untuk belajar renang adalah ...
- A. Pelampung
  - B. Skipping
  - C. Simpai
  - D. Bola
17. Sebelum berenang sebaiknya melakukan ...
- A. Tidur siang
  - B. Peregangan dan pemanasan
  - C. Makan besar
  - D. Main game
18. Gerakan kaki yang benar pada gaya dada adalah ...
- A. Lurus dan kaku
  - B. Diangkat ke atas
  - C. Menyamping seperti katak
  - D. Tidak bergerak
19. Latihan renang dapat melatih ...
- A. Pernafasan dan daya tahan tubuh
  - B. Menyanyi dan menari
  - C. Duduk diam
  - D. Menggambar
20. Jika merasa lelah saat berenang, sebaiknya ...
- A. Terus berenang cepat
  - B. Berhenti dan istirahat di pinggir kolam

- C. Menyelam lebih dalam  
D. Bermain-main
21. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk ...  
A. Cepat lapar  
B. Melakukan aktivitas tanpa kelelahan berlebihan  
C. Duduk diam dalam waktu lama  
D. Makan banyak
22. Contoh latihan daya tahan tubuh adalah ...  
A. Berdiri diam  
B. Sit up  
C. Jalan santai dalam waktu lama  
D. Minum air
23. Push up berguna untuk melatih otot ...  
A. Perut  
B. Dada dan lengan  
C. Leher  
D. Paha
24. Sit up dilakukan untuk melatih otot ...  
A. Perut  
B. Paha  
C. Dada  
D. Lengan bawah
25. Lari jarak sedang termasuk latihan untuk meningkatkan ...  
A. Kecepatan berpikir  
B. Daya tahan  
C. Kelenturan tangan  
D. Keseimbangan kepala
26. Aktivitas kebugaran jasmani harus dilakukan secara ...  
A. Jarang-jarang  
B. Rutin dan teratur  
C. Saat ulangan saja  
D. Jika sedang marah
27. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah ...  
A. Menambah stres  
B. Meningkatkan kesehatan dan kekuatan  
C. Membuat mengantuk  
D. Menambah lemak
28. Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah ...  
A. Lemah  
B. Keseimbangan  
C. Mengeluh  
D. Rasa malas
29. Rokok mengandung zat berbahaya seperti ...  
A. Vitamin

- B. Nikotin
  - C. Kalsium
  - D. Serat
30. Rokok dapat merusak organ tubuh seperti ...
- A. Paru-paru
  - B. Mata
  - C. Kuku
  - D. Rambut
31. Minuman keras dapat menyebabkan ...
- A. Penyegaran tubuh
  - B. Gangguan kesehatan
  - C. Tidur nyenyak
  - D. Nafas segar
32. Minuman keras tidak boleh dikonsumsi oleh anak-anak karena ...
- A. Rasanya pahit
  - B. Bisa merusak pertumbuhan
  - C. Tidak dijual bebas
  - D. Tidak enak
33. Bahaya merokok bagi anak-anak adalah ...
- A. Bertambah tinggi
  - B. Menjadi cepat marah
  - C. Menghambat pertumbuhan dan merusak paru-paru
  - D. Suka membaca
34. Sikap kita terhadap ajakan untuk merokok adalah ...
- A. Menolak dengan sopan
  - B. Mencoba sedikit
  - C. Mengikuti teman
  - D. Diam saja
35. Agar terhindar dari bahaya rokok dan miras, kita harus ...
- A. Suka menonton iklannya
  - B. Tidak berani berkata tidak
  - C. Memilih lingkungan pergaulan yang sehat
  - D. Menyembunyikannya dari orang tua

## II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Irama dalam senam irama bisa berasal dari \_\_\_\_\_ atau hitungan.
2. Tujuan utama dari senam irama adalah untuk melatih \_\_\_\_\_ tubuh dan koordinasi gerak.
3. Gerakan kaki pada renang gaya dada menyerupai gerakan \_\_\_\_\_.
4. Alat bantu yang sering digunakan untuk belajar renang adalah \_\_\_\_\_.
5. Push up berguna untuk melatih otot \_\_\_\_\_ dan lengan.



6. Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah meningkatkan \_\_\_\_\_ tubuh agar tidak mudah lelah.
7. Sebelum memulai latihan kebugaran jasmani, kita harus melakukan \_\_\_\_\_ untuk menghindari cedera.
8. Zat berbahaya dalam rokok yang dapat merusak paru-paru disebut \_\_\_\_\_.
9. Minuman keras tidak boleh dikonsumsi anak-anak karena dapat merusak \_\_\_\_\_ tubuh.
10. Salah satu cara untuk menghindari bahaya rokok adalah memilih \_\_\_\_\_ pergaulan yang sehat.

**III. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jelas dan lengkap !**

1. Jelaskan manfaat melakukan aktivitas gerak berirama secara rutin!
2. Sebutkan dan jelaskan gerakan tangan dan kaki yang dilakukan dalam renang gaya dada!
3. Mengapa kebugaran jasmani penting untuk tubuh? Jelaskan manfaatnya!
4. Sebutkan tiga contoh latihan kebugaran jasmani dan jelaskan fungsinya masing-masing!
5. Jelaskan tiga bahaya merokok dan minuman keras bagi kesehatan tubuh!