



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

SD NEGERI REJOMULYO

Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352

Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com



PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER II KELAS 5 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi peluru yang benar saat dipegang sebelum melakukan awalan adalah
 - a. diletakkan pada jari-jari tangan
 - b. diletakkan pada telapak tangan
 - c. diletakkan pada punggung tangan
 - d. diletakkan pada pergelangan tangan
2. Berat peluru yang digunakan untuk perempuan adalah
 - a. 1,5 kg
 - b. 3 kg
 - c. 4 kg
 - d. 5 kg

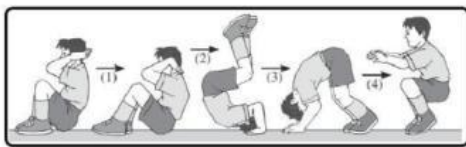
3.



Cara memegang peluru pada gambar di atas adalah dengan jari

- a. renggang
 - b. agak rapat
 - c. agak renggang
 - d. mengepal
4. Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada
 - a. telapak tangan
 - b. jari tangan
 - c. seluruh jari tangan
 - d. jari kelingking
5. Egrang merupakan sebuah mainan tradisional yang terbuat dari
 - a. plastik
 - b. besi
 - c. baja
 - d. bambu
6. Berikut yang **bukan** merupakan permainan tradisional adalah
 - a. Bakiak
 - b. Egrang
 - c. Pencak silat
 - d. Balap Karung

7. Balap karung adalah permainan yang menguji
- ketrampilan menggambar dan mewarnai
 - ketrampilan memanjat dan berayun
 - kecepatan dan kelincahan melompat
 - ketepatan dalam melempar dan menangkap
8. Bakiak biasanya terbuat dari
- kayu
 - bambu
 - plastik
 - logam
9. Gerakan pemanasan dilakukan pada ... latihan.
- Awal
 - akhir
 - Pertengahan
 - Luar
10. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi
- Lupa
 - Kelelahan
 - Cedera
 - persamaan
11. Perhatikan gambar berikut ini!

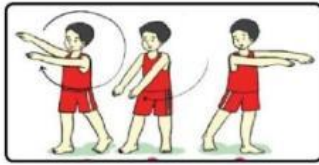


- Gambar tersebut menunjukkan gerakan
- lompat ke depan
 - guling depan
 - lompat kangkang
 - guling belakang
12. Tujuan utama gerakan *headstand* dalam senam keseimbangan adalah
- melatih keseimbangan dan kekuatan otot leher sampai pundak
 - mengembangkan kekuatan otot lengan
 - melatih kecepatan lari
 - melatih fleksibilitas pinggul
13. Saat mendarat setelah melakukan lompat kangkang, yang harus diperhatikan adalah
- melompat sejauh mungkin
 - mendarat dengan kedua kaki sekaligus
 - mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu
 - tidak perlu memperhatikan cara mendarat

14. Berikut ini macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali*

- a. langkah biasa
- b. langkah rapat
- c. Langkah depan
- d. Langkah Mundur

15.



Anak pada gambar di atas sedang melakukan variasi gerak

- a. ayunan satu lengan ke depan dan belakang
- b. langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
- c. langkah ke samping dengan ayunan dan putaran dua lengan
- d. ayunan lengan melingkar di atas kepala

16. Gerak langkah samping disebut juga dengan

- a. *Kruipas*
- b. *Galoppass*
- c. *bijtrekpaas*
- d. *zippas*

17.



Posisi kaki pada gerakan di atas adalah

- a. terbuka
- b. menekuk
- c. merapat
- d. menyilang

18. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa terlalu lelah disebut

- a. Kekuatan
- b. Kelenturan
- c. kebugaran jasmani
- d. daya tahan

19. Mengangkat badan dengan tumpuan perut disebut

- a. *push up*
- b. *sit up*
- c. *squat thrust*
- d. *pul up*

20. Putran tali pada latihan lompat tali harus cukup cepat, agar

- a. tali tidak mengerut
- b. tubuh dapat bergerak bebas
- c. tali tidak mengendur
- d. kaki tidak tersandung tali

21. Latihan kelenturan yang dilakukan dengan cara menggerak-gerakan persendian secara berulang-ulang disebut
- a. peregangan dinamis
 - b. peregangan statis
 - c. latihan daya tahan
 - d. kebugaran jasmani
22. Gerakan peregangan dan pelepasan sangat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari
- a. cedera
 - b. penyakit
 - c. stres
 - d. kram
23. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap sehat dan bugar, *kecuali*
- a. rajin menjaga kebersihan
 - b. olahraga teratur
 - c. makan makanan bergizi
 - d. merokok
24. Berjalan dengan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
- a. lengan
 - b. punggung
 - c. bahu
 - d. lengan dan bahu
25. Tujuan mengganti pakaian dalam secara rutin, *kecuali*
- a. mencegah iritasi
 - b. menghindari penyakit kulit
 - c. menjaga kelembapan
 - d. mencegah diare
26. Penyakit DBD ditularkan melalui
- a. udara
 - b. nyamuk
 - c. sentuhan
 - d. makanan
27. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga adalah
- a. Diare
 - b. Jamur
 - c. jantung
 - d. diabetes
28. Influenza adalah penyakit yang menyerang
- a. pernapasan
 - b. pencernaan
 - c. pendengaran
 - d. penglihatan

29. Berikut adalah cara menjaga diri dan orang lain dari penyakit menular, *kecuali*
- a. mencuci tangan sebelum makan
 - b. tidak mengenakan masker saat sakit
 - c. menutup mulut dan hidung saat bersin
 - d. tidak berbagi barang-barang pribadi
30. Salah satu faktor pemicu penyakit tidak menular adalah
- a. virus
 - b. bakteri
 - c. jamur
 - d. genetik
31. Dalam menjaga kebersihan alat reproduksi, kita tidak dianjurkan untuk memakai celana yang ketat karena
- a. mahal harganya
 - b. mudah lembab
 - c. susah kering
 - d. cepat kering
32. Berikut contoh penyakit tidak menular adalah
- a. diabetes
 - b. kudis
 - c. influenza
 - d. malaria
33. Hal yang bisa kita lakukan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular adalah
- a. mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak
 - b. olahraga secara teratur dan makan makanan sehat
 - c. tidak perlu berolahraga
 - d. minum minuman beralkohol
34. Cara yang salah dalam menjaga kesehatan alat reproduksi adalah
- a. mencuci dengan air bersih
 - b. menggaruk ketika gatal
 - c. menggunakan handuk untuk mengeringkan
 - d. mengganti celana ketika lembab
35. Penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel-sel tubuh yang tidak terkendali dan tidak normal adalah
- a. kanker
 - b. obesitas
 - c. osteoporosis
 - d. diabetes
36. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut adalah ...
- a. Squat jump
 - b. Handstand
 - c. sit-up
 - d. gerobak dorong

37. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah...

- | | |
|----------------------|-------------------|
| a. Mencium lutut | c. loncat-loncat |
| b. Menundukan kepala | d. memutar lengan |

38. Latihan lompat tali terutama untuk melatih ...

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| a. Kekuatan otot lengan | c. daya tahan tubuh |
| b. Kekuatan otot leher | d. kelenturan otot perut |

39. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakuakn dengan ...

- | | |
|----------|-------------|
| a. Kaki | c. tangan |
| b. Lutut | d. punggung |

40. Contoh Gerakan keseimbangan dalam senam lantai adalah...

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. Guling depan | c. headstand |
| b. Guling belakang | d. lompat kangkang |

~~ SELAMAT MENGERJAKAN ~~