

Nilai



Nama:
DOKUMEN NEGARA SANGAT RAHASIA

**PENILAIAN AKHIR TAHUN MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Penjaskes	Hari/Tanggal :
Kelas : V (Lima)	Waktu :

I. Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, atau D, yang paling benar !

- Nama lain senam lantai adalah....
A. aerobik
B. SKJ
C. tumbling
D. kesegaran
- Tujuan dari lompat jongkok adalah untuk melatih....
A. keseimbangan tubuh
B. kelentukan
C. kecepatan
D. kelincahan
- Gerakan tangan saat melakukan pull up adalah...
A. mengayun
B. disilang dan diluruskan
C. menekuk dan meluruskan
D. memukul dan menekuk
- Kuda-kuda pelana adalah senam lantai disebut juga dengan nama...
A. simpai
B. barbel
C. dumpel
D. peti lompat
- Berikut ini yang bukan bentuk gerakan putar adalah....
A. medial
B. longitudinal
C. horizontal
D. transfersal
- Awalan saat melakukan rangkaian gerakan lompat harimau dan handstand adalah....
A. berjalan
B. berlari
C. duduk
D. jongkok
- Gerakan yang tidak terdapat pada senam lantai adalah....
A. mengguling
B. melompat
C. berputar
D. berjingkrak
- Mendarat adalah gerakan tubuh secara terkontrol dari melayang menuju gerakan....
A. berdiri
B. turun
C. jongkok
D. duduk
- Berikut tekanan yang harus ada dalam senam irama, *kecuali*....
A. kontinuitas gerakan
B. kelentukan tubuh
C. kelincahan
D. irama
- Gerakan yang paling mendominasi dalam senam irama adalah gerakan....
A. kepala
B. kaki
C. tangan
D. badan
- Kaatspas adalah istilah lain dari langkah....
A. samping
B. keseimbangan
C. pantul
D. tiga
- Melompat adalah gerakan berpindah tempat yang membutuhkan....
A. kecepatan
B. ketelitian
C. ketrampilan
D. kelentukan
- Berikut ini yang bukan unsure dalam senam irama adalah....
A. keluwesan
B. kelincahan
C. kesinambungan gerakan
D. ketepatan irama
- Mengayun lengan termasuk gerakan....
A. pinggang
B. kaki
C. tangan
D. kepala
- Istilah lain dari langkah keseimbangan adalah....
A. ballanspas
B. bijtrekpas
C. looppas
D. zijpas
- Langkah pertama kaki kanan dilangkahkan dari tumit, telapak kaki, kemudian ujung jari kaki adalah cara melakukan langkah....
A. rapat
B. biasa
C. depan
D. samping

17. Berikut ini yang bukan gaya dalam renang adalah....
 - A. gaya dada
 - B. gaya bebas
 - C. gaya kupu-kupu
 - D. gaya batu
18. Gerakan yang tidak termasuk latihan dasar renang gaya bebas adalah....
 - A. meluncur
 - B. pengambilan nafas
 - C. gerakan lengan
 - D. gerakan mata
19. Gerakan meluncur yang benar adalah tubuh meluncur....
 - A. ke kanan
 - B. ke kiri
 - C. lurus sejajar air
 - D. lurus ke dalam air
20. Gaya renang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu adalah....
 - A. gaya bebas
 - B. gaya punggung
 - C. gaya dada
 - D. gaya kupu-kupu
21. Gaya bebas dilakukan seperti halnya merangkak sehingga dinamakan....
 - A. dolpin style
 - B. butterfly style
 - C. tiger style
 - D. crawl
22. Gerakan hewan yang ditiru dalam renang gaya bebas adalah....
 - A. anjing
 - B. bebek
 - C. undang
 - D. katak
23. Induk organisasi olahraga renang internasional adalah....
 - A. FIFA
 - B. FINA
 - C. FIBA
 - D. IAAF
24. Posisi tubuh saat berenang kepala menjadi kemudi dari....
 - A. badan
 - B. tangan
 - C. bahu
 - D. kaki
25. Cara bernapas renang gaya bebas adalah menengokkan kepala ke....
 - A. depan
 - B. belakang
 - C. samping kanan/kiri
 - D. atas
26. Gerakan maju dalam renang gaya bebas didapat dari....
 - A. pernapasan
 - B. ayunan tangan
 - C. fase recovery
 - D. posisi badan
27. Recovery adalah nama lain dari fase....
 - A. mendorong
 - B. istirahat
 - C. menarik
 - D. meluncur
28. Warna muka aedes aegypti adalah....
 - A. putih
 - B. merah
 - C. hitam
 - D. hitam belang putih
29. Salah satu upaya menjaga kesehatan rambut adalah melakukan keramas minimal...seminggu
 - A. dua kali
 - B. tiga kali
 - C. empat kali
 - D. lima kali
30. Membersihkan rumah harus dilakukan secara...
 - A. rutin
 - B. terpaksa
 - C. sebagian
 - D. jarang
31. Bahan tradisional yang digunakan untuk mengobati orang terkena penyakit disentri adalah....
 - A. kunyit
 - B. akar bayam merah
 - C. bawang merah
 - D. jahe
32. Avian Influenza adalah istilah lain dari penyakit....
 - A. disentri
 - B. tifus
 - C. malaria
 - D. flu burung
33. Contoh minuman yang beralkohol adalah....
 - A. soda
 - B. teh
 - C. bir
 - D. kopi
34. Rokok dibuat dari bahan....
 - A. tembakau
 - B. melati
 - C. cengkih
 - D. sirih
35. Minuman keras dilarang dikonsumsi karena mengandung
 - A. Vitamin
 - B. Mineral
 - C. alkohol
 - D. Protein

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 36. Kepanjangan dari PERSANI adalah | a Persatuan renang seluruh Indonesia |
| 37. Forward roll adalah nama lain dari gerakan.... | b Menggunakan alat dan tanpa alat |
| 38. Senam lantai dibedakan menjadi dua yaitu...dan.... | c Persatuan senam indonesia |
| 39. Istilah lain dari back summer vault adalah.... | d Salto ke belakang |
| 40. Langkah silang dalam senam irama disebut juga dengan nama | e Lompat harimau |
| 41. Zijpas adalah istilah lain dari langkah.... | f Minuman kopi |
| 42. Kepanjangan dari PRSI adalah.... | g Merangkak |
| 43. Gaya bebas disebut juga crawl yang artinya.... | h Samping |
| 44. Zat kafein terdapat pada.... | i Napza |
| 45. Singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif adalah.... | j Kruispas |

Selamat Mengerjakan!