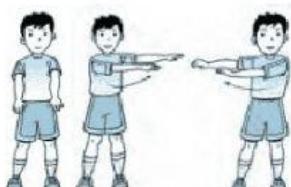


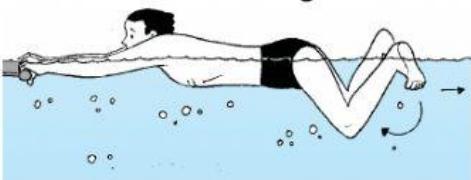
NAMA :

LATIHAN SOAL PJOK PAS SEMESTER 2 KELAS V

1. Pada senam ketangkasan berjalan meniti dilakukan dengan menggunakan alat
 - a. Balok titian
 - b. Matras
 - c. Peti lompat
2. Berikut ini yang termasuk senam ketangkasan tanpa alat adalah
 - a. Lompat kangkang
 - b. Berjalan meniti
 - c. Sikap lilin
3. Latihan menggantung untuk melatih kekuatan
 - a. Lengan dan punggung
 - b. Lengan dan bahu
 - c. Lengan dan perut
4. Yang termasuk gerakan ketangkasan dengan alat adalah ...
 - a. Guling depan dan guling belakang
 - b. Lompat kangkang dan berjalan meniti
 - c. Sikap lilin dan kayang
5. Berikut adalah manfaat senam irama
 - a. Oksigen dalam darah tidak terpenuhi
 - b. Aliran darah menjadi tersumbat
 - c. Meningkatkan daya tahan jantung
6. Berikut ini adalah gerakan



- a. Mengayun tangan ke bawah
- b. Mengayun lengan ke samping bergantian
- c. Mengayun lengan ke atas

7. Salah satu contoh gerakan kombinasi dalam senam irama, yaitu ...
- Ayunan lengan ke samping
 - Ayunan dua lengan ke depan dan belakang
 - Gerakan langkah biasa dengan ayuan satu lengan
8. Urutkan sesuai gerakan langkah keseimbangan
- Berdiri dengan sikap rileks
 - Kaki kanan menyusul melangkah ke depan
 - Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat
 - Langkahkan kaki kiri ke depan
- 1,3,2,4
 - 1,4,2,3
 - 4,1,3,2
9. Sebelum berenang sebaiknya kita
- Pemanasan
 - Meluncur
 - Lari
10. Melakukan renang gaya dada di awali dengan gerakan
- Lengan
 - Mengambil nafas
 - Meluncur
11. Pada saat meluncur posisi kaki
- tegak
 - di angkat
 - lurus
12. Berikut adalah latihan gerakan
- 

- Meluncur
- Tungkai
- Pengambilan lengan

13.Penyakit yang dapat berpindah dari satu orang ke orang lain di sebut dengan penyakit

- Bawaan sejak lahir
- Menular
- Keturunan

14.Mikro organisme yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop electron, merupakan penyebab dan penularan penyakit seperti cacar, influenza dan covid -19 disebut

- Jamur
- Amoeba
- Virus

15.Di bawah ini merupakan ciri-ciri penyakit kudis adalah

- Badan terasa lemas
- Kulit menjadi kaku dan berwarna hitam
- Muncul benjolan-benjolan pada tubuh

16.Penyakit karena kadar gula dalam darah meningkat disebut

- Diabetes militus
- Kanker
- Hipertensi

17.Bahan utama untuk membuat rokok adalah

- Kertas
- Cengkeh
- Tembakau

18.Yang bukan merupakan bahaya merokok dalam tubuh

- Merusak saluran nafas
- Melemahkan system imun tubuh
- Menambah nafsu makan

19.Minuman keras mengandung

- Tar
- Alkohol
- Nikotin

20.Bahaya minuman keras bagi tubuh , kecuali

- Kerusakan jantung
- Peradangan kaki
- Merusak otak

21.Lompat harimau menggunakan alat berupa

- a. Balok titian
- b. Peti lompat
- c. Gelang - gelang

22.Berjalan meniti dapat melatih

- a. Keseimbangan
- b. Kelincahan
- c. Kecepatan

23.Pada saat kita akan melakukan langkah ke depan , sikap kita adalah ...

- a. Berdiri tegak
- b. Melangkahkan kaki kanan
- c. Melangkahkan kaki kiri

24.Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan dan belakang, gerakan ini merupakan bentuk

- a. Ayunan dua lengan depan belakang
- b. Ayunan dua lengan ke samping badan
- c. Ayunan dua lengan ke atas dan bawah

25.Pada saat melakukan renang gaya dada posisi tubuh

- a. telungkup
- b. terlentang
- c. menyamping

26.Posisi lengan dan kaki saat melakukan gerakan meluncur adalah

- a. ditekuk
- b. lurus

27.Penyakit influenza menular melalui

- a. Udara
- b. Air
- c. Sentuhan

28.Penyakit bisul, kudis, panu, kadas kurap merupakan jenis penyakit

- a. Kulit
- b. dalam
- c. berbahaya

29.Nikotin adalah racun berbahaya yang terdapat pada

- a. Minuman keras
- b. Rokok

c. Sabu - sabu

30. Mengkonsumsi minuman keras dapat merusak organ

- a. Mata
- b. Tubuh
- c. Mulut

31. Berikut ini yang termasuk alat yang di gunakan dalam senam ketangkasan adalah

- a. Matras, Peti lompat, balok titian, kuda –kuda lompat, pita , gada
- b. Raket, net, shoutle cock
- c. Pemukul, bola, tiang hinggap

32. Berikut unsur dalam senam irama

- a. Kelenturan, keseimbangan, ketepatan, keluwesan, fleksibelitas
- b. Kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keamanan

33. Berikut ini adalah cara mengambil nafas pada renang gaya dada yang benar adalah

- a. Mengambil nafas lewat hidung dengan menyampingkan tubuh ke kiri atau ke kanan dan posisi kaki digerakkan naik turun
- b. Posisi tubuh mengambang, kedua lengan membuka naikkan kepala ke permukaan air mengambil nafas dari mulut, posisi kaki lurus

34. Yang bukan termasuk cara mencegah penularan covid – 19 adalah

- a. Memakai masker dan sering cuci tangan
- b. Menjaga jarak dan menjauhi kerumunan
- c. Beraktifitas seperti biasa tanpa memakai masker

35. Berikut yang bukan merupakan bahaya merokok

- a. Merusak saluran pernafas dan merusak kerja jantung
- b. Melemahkan sistem imun dan menyebabkan penyakit
- c. Menambah nafsu makan