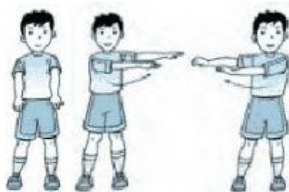


**NAMA :**

**LATIHAN SOAL PJOK PAS SEMESTER 2 KELAS V**

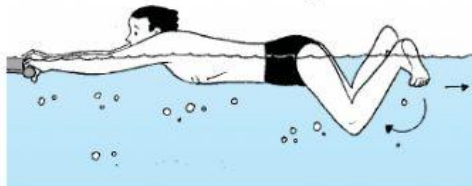
1. Pada senam ketangkasan berjalan meniti dilakukan dengan menggunakan alat
  - a. Balok titian
  - b. Matras
  - c. Peti lompat
2. Berikut ini yang termasuk senam ketangkasan tanpa alat adalah ....
  - a. Lompat kangkang
  - b. Berjalan meniti
  - c. Sikap lilin
3. Latihan menggantung untuk melatih 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 diawali 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 ....
- a. Bawaan sejak lahir
  - b. Menular
  - c. Keturunan
14. Mikro organisme yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop electron, merupakan penyebab dan penularan penyakit seperti cacar, influenza dan covid -19 disebut ....
- a. Jamur
  - b. Amoeba
  - c. Virus
15. Di bawah ini merupakan ciri-ciri penyakit kudis adalah ....
- a. Badan terasa lemas
  - b. Kulit menjadi kaku dan berwarna hitam
  - c. Muncul benjolan-benjolan pada tubuh
16. Penyakit karena kadar gula dalam darah meningkat disebut ....
- a. Diabetes militus
  - b. Kanker
  - c. Hipertensi
17. Bahan utama untuk membuat rokok adalah ....
- a. Kertas
  - b. Cengkeh
  - c. Tembakau
18. Yang bukan merupakan bahaya merokok dalam tubuh ....
- a. Merusak saluran nafas
  - b. Melemahkan system imun tubuh
  - c. Menambah nafsu makan
19. Minuman keras mengandung ....
- a. Tar
  - b. Alkohol
  - c. Nikotin
20. Bahaya minuman keras bagi tubuh , kecuali ....
- a. Kerusakan jantung
  - b. Peradangan kaki
  - c. Merusak otak

21. Lompat harimau menggunakan alat berupa ....
- Balok titian
  - Peti lompat
  - Gelang - gelang
22. Berjalan meniti dapat melatih ....
- Keseimbangan
  - Kelincahan
  - Kecepatan
23. Pada saat kita akan melakukan langkah ke depan, sikap kita adalah ...
- Berdiri tegak
  - Melangkahkan kaki kanan
  - Melangkahkan kaki kiri
24. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan dan belakang, gerakan ini merupakan bentuk .....
- Ayunan dua lengan depan belakang
  - Ayunan dua lengan ke samping badan
  - Ayunan dua lengan ke atas dan bawah
25. Pada saat melakukan renang gaya dada posisi tubuh ....
- telungkup
  - terlentang
  - menyamping
26. Posisi lengan dan kaki saat melakukan gerakan meluncur adalah ....
- ditekuk
  - lurus
27. Penyakit influenza menular melalui ....
- Udara
  - Air
  - Sentuhan
28. Penyakit bisul, kudis, panu, kadas kurap merupakan jenis penyakit ....
- Kulit
  - dalam
  - berbahaya
29. Nikotin adalah racun berbahaya yang terdapat pada ....
- Minuman keras
  - Rokok

- c. Sabu - sabu
30. Mengonsumsi 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, fleksibilitas
  - 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 sistim imun dan menyebabkan penyakit
  - c. Menambah nafsu makan