



**PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : JUNI 2023
Kelas : V (Lima)	Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Berikut yg merupakan unsur gerakan dalam senam lantai yaitu.....

- a. melempar
- b. memukul
- c. mengoper
- d. meloncat

2. Alat bantu utama untuk latihan senam adalah.....

- a. matras
- b. palang tunggal
- c. palang sejajar
- d. kapal terbangpeti loncat

3. Pola gerak dominan bergantung mengandalkan kekuatan.....

- a. kaki
- b. bahu
- c. lengan
- d. punggung

4. Dalam senam menggunakan alat , rangkaian gerakan dilakukan dengan tepat dan.....

- a. cepat
- b. singkat
- c. terarah
- d. lama

5. Sebelum melakukan senam, sebaiknya diawali dengan.....

- a. pemanasan
- b. lari
- c. pendinginan
- d. menggantung

6. Pola gerak dominan senam dimana pesenam dalam keadaan diam disebut.....

- a. landing

b.static

c.locomotion

d.swing

7.Sikap awal saat melakukan gerak bertumpu,menggantung dan mendarat pada palang tunggal adalah

a.berdiri tegak

b.telungkup

c.jongkok

d.duduk

8.Posisi lutut saat melakukan pendaratan lompat kangkang adalah

a.lurus

b.mengeper

c.kaku

d.dibuka lebar

9.Kombinasi gerak bertumpu,menggantung dan mendarat pada palang tunggal untuk melatih kekuatan otot

a.lengan

b.kaki

c.leher

d.jari-jari

10.Senam lantai diawali deari gerakan..

a.berat

b.sedang

c.ringan

d.akrobatik

11.Penyakit tidak mudah masuk ke dalam tubuh apabila tubuh kita.....

a.bersih

b.kotor

c.lemah

d.lemas

12.Menjaga kebersihan rambut dilakukan dengan

a.mandi

b.keramas

c.memotong rambut

d.menggunakan topi

13.Mencuci tangan sebaiknya menggunakan

a.air bersih dan sabun

b.air bersih dan detergen

c.air bersih dan sampo

d.air hangat

14.Cara merawat kesehatan kuku adalah

a.mencuci kuku

b.memberi warna

c.menjaga biar tumbuh

d.memotong apabila panjang

15.Rumah yg sehat adalah rumah yg memiliki....

a.kamar yg banyak

b.halaman yg luas

c.kolam renang

d.banyak ventilasi cahaya

16.Makan makanan yg sudah dihinggapi lalat menyebabkan.....

a.sariawan

b.sakit kepala

c.sakit perut

d.sakit demam berdarah

17.Bentuk istirahat yg paling baik adalah.....

a.tidur

b.menonton tv

c.mendengarkan lagu

d.membaca buku

18.Batuk,demam,pusing,nyeri otot dan hidung tersumbat adalah gejala penyakit.....

a.demam berdarah

b.diare

c.influenza

d.cacar air

19.Virus influenza ditularkan pada saat penderita sedang.....

a.makan

b.batuk dan bersin

c.minum

d.tidur

20.Bagian tubuh yg biasa digunakan untuk mendarat dalam aktivitas senam yaitu.....

a.lutut

b.kaki

c.siku

d.bahu

21.Berikut bukan nama lain dari gerak berirama yaitu.....

a.senam lantai

b.senam irama

c.senam ritmis

d.senam bebas

22.Aktivitas gerak berirama biasa dilakukan dalam....hitungan

a.4

b.5

c.8

d.10

23.Salah satu manfaat aktivitas gerak berirama ialah....

a.melemaskan oto-otot tubuh

b.membuat cidera otot

c.menjadikan tubuh mudah lelah

d.meningkatkan kecerdasan

24.Gerakan senam irama diiringi music yang.....

a.bergantian

b.massal

c.bebas

d.berirama

25.Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah....

- a. berdiri tegak
- b. berdiri istirahat
- c. berdiri kangkang
- d. bebas

26. Senam irama akan bermanfaat apabila dilakukan dengan.....

- a. jarang
- b. gembira
- c. teratur
- d. suka-suka

27. Sikap kedua lutut saat melakukan langkah biasa ialah.....

- a. ditekuk
- b. diluruskan
- c. dilemaskan
- d. mengeper

28. Berikut yg bukan termasuk langkah kaki pada gerak berirama ialah.....

- a. langkah biasa
- b. langkah depan
- c. langkah cepat
- d. langkah rapat

29. Sikap jari saat melakukan gerakan mengayun kedua lengan kesamping ialah.....

- a. ditekuk
- b. melebar
- c. rapat
- d. mengeper

30. Berikut bukan alat –alat yg digunakan dalam senam irama adalah.....

- a. simpai
- b. tongkat
- c. bola
- d. leher

31. Perenang pemula sebaiknya terlebih dahulu berlatih....

- a. gerakan kaki dan tangan

b.meluncur

c.mengapung dan meluncur

d.gerakan kaki

32.Posisi kaki ketika latihan meluncur adalah.....

a.agak ditekuk

b.lurus ke depan

c.lurus ke belakang

d.lurus ke samping

33.Posisi punggung pada renang gaya dada adalah.....

a.miring ke kanan

b.miring ke kiri

c.menghadap ke bawah

d.menghadap ke atas

34.Saat meluncur tubuh harus....

a.miring

b.naik turun

c.datar/lurus

d.tegak

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

a.gaya batu

b.gaya kupu-kupu

c.gaya punggung

d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....

a.gaya bebas

b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

37.Irama gerakan kaki disesuaikan dengan ialah.....

a.gerakan lengan

b.saat meluncur

c.gerakan bahu

d.saat bernapas

38.Recovery adalah istilah lain dari fase

a.mendorong

b.menarik

c.meluncur

d.istirahat

39.Pada saat meluncur dari atas kolam ,bagian tubuh yg masuk air terlebih dahulu adalah.....

a.kaki

b.kepala

c.badan

d.kedua ujung tangan

40.Latihan gerak renang gaya dada diawali dengan gerakan

a.meluncur

b.lengan

c.kaki

d.melompat

41.Rokok terbuat dari daun.....

a.singkong

b.tembakau

c.talas

d.sirih

42.Zat dalam rokok yg menyebabkan ketagihan adalah.....

a.nikotin

b.narkoba

c.tar

d.karbondioksida

43.Bahan kimia dalam rokok yg menyebabkan gangguan pada hemoglobin adalah.....

a.nikotin

b.narkoba

c.tar

d.karbondioksida

44.Perilaku yg tidak boleh dilakukan sebagai pelajar adalah.....

a.belajar

b.olahraga

c.pramuka

d.merokok

45.Berikut yg bukan penyakit karena merokok adalah....

a.penyakit jantung

b.kanker paru-paru

c.kanker tenggorokan

d.diare

46.Berikut termasuk langkah untuk berhenti merokok adalah.....

a.olahraga teratur

b.bermain

c.minum air soda

d.tidur teratur

47.Cairan yg mengandung zat etilalkohol adalah.....

a.sirop

b.air the

c.alkohol

d.air soda

48.Minum minuman keras dapat membuat seseorang menjadi.....

a.mengantuk

b.mabuk

c.sehat

d.kuat

49.Efek zat adiktif dalam minuman keras adalah....

a.merusak organ

b.menimbulkan ketagihan

c.menenangkan syaraf

d.mengganggu metabolisme tubuh

50.Rokok dan minuman keras menyebabkan badan menjadi

a.bugar dan sehat

b.kuat dan sehat

c.lemah dan sakit

d.sehat dan lemah