PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SDN 65 KOMPANG
KKG GUGUS 16 KAB. SINJAI
KECAMATAN SINJAI TENGAH
PENILAIAN AKHIR TAHUN TP. 2022/2023

Jl. Poros Sinjai-Malino Kecamatan Sinjai Tengah Kab. Sinjai Kode Pos 92652

Nama : Kelas : V (lima)

Mata Pelajaran : PJOK Hari/Tanggal :

Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang benar !

1. Gerak dominan dalam senam ketangkasan diantaranya berlari dan melompat, meloncat dan menggantung, meloncat dan mengayun.
   Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal.Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan ... .
   A. meniti
   B. melempar
   C. melompat
   D. Menggantung

2. Bermain Balok titian memberikan manfaat di antaranya sesuai dengan tujuan bermain Balok titian yaitu melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki.
   Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini bertujuan untuk melatih ... .
   A. kekuatan
   B. kelentukan
   C. kelenturan
   D. keseimbangan

3. Langkah-langkah dalam melakukan gerakan peti lompat diantaranya Lakukan awalan dengan berlari secepat mungkin, badan condong ke depan Kedua kaki menolak pada papan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan ke bawah dan ke depan, badan lurus dan tungkai dibuka 3. Pada saat kedua tangan menyentuh peti lonpat, segera tolakkan kedua tangan dengan sekuat-kuatnya.
   Cara mendarat yang sempurna setelah melompati peti lompat sebaiknya dilakukan dengan ... .
   A. kaki
   B. lutut
   C. tangan
   D. keseimbangan

4. Perhatikan gambar di samping!
   Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut.
   Gerakan yang dilakukan Arif bertujuan untuk ... .
   A. memberi tenaga dorong yang kuat
   B. menghindari cedera pada kaki
   C. menghindari kaki terpeleset
   D. mendarat dengan sempurna

Cermati bacaan di bawah ini untuk menjawab soal No.5,6 dan 7!

Senam ketangkasan merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan baik menggunakan alat bantu maupun tidak menggunakan alat bantu. Melompat merupakan salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki. Saat melakukan gerak melompat, gerakan dilakukan dengan awalan, melompat, dan mendarat. awalan gerak melompat dapat dilakukan dengan berlari. Kemudian, dilanjutkan dengan gerak bertumpu menggunakan satu kaki. Selanjutnya, tolak tubuh ke atas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki.

5. Rangkaian gerakan senam yang dilakukan baik menggunakan alat bantu maupun tidak menggunakan alat bantu dinamakan.....

6. Salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan adalah.....

7. Saat melakukan gerakan melompat, gerakan dilakukan dengan .....

LIVEWORKSHEETS

8. *Cermatilah teks berikut!*

Gerak berirama atau senam irama merupakan salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama, baik berupa musik atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam.

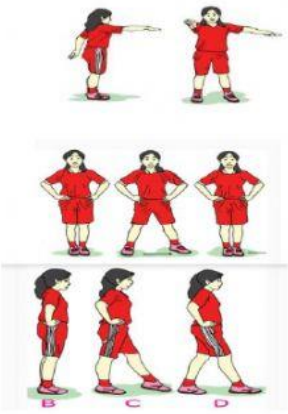
Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
1. Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam yang diiringi irama, nada, atau ketukan.		
2. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak.		
3. Senam irama dilakukan dengan tidak memadukan gerakan tubuh dan irama.		

9. *Cermatilah teks berikut!*

variasi gerak langkah kaki dalam gerak berirama adalah keterampilan dasar gerak langkah kaki dalam gerak berirama, yang terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama diantaranya gerak langkah kedepan, gerak langkah samping, gerak langkah, gerak langkah dan ayunan lengan.

Pasangkan dengan cara menarik garis lurus gambar yang ada di sebelah kiri dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang Gerak dasar senam irama !



- Gerak langkah depan
- Gerak langkah dan ayunan lengan
- Gerak Mengayun lengan
- Gerak langkah samping

10. *Cermati bacaan di bawah ini!*

SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau musik. Selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerak berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langkah kaki. Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Gerak dasar senam irama adalah gerak langkah kaki, gerak ayunan tangan, dan kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan.

LIVEWORKSHEETS

Berilah tanda centang (√) pada kolom **Benar** atau **Salah** sesuai bacaan di atas!

Pernyataan	Benar	Salah
Gerak berirama disebut juga dengan senam ritmik		
Gerak langkah kaki merupakan salah satu gerak dasar senam irama		
Gerak langkah kaki dalam gerak dasar berirama meliputi langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah jinjit		

11. *Cermatilah teks berikut!*

kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama yaitu gerak langkah kaki ke samping dengan ayunan lengan secara bersamaan, gerak langkah kaki biasa dengan ayunan satu lengan, dan gerak langkah kaki ke depan dengan ayunan lengan dalam dua putaran lengan

Cocokkan dengan beri tanda centang √ yang sesuai dengan gambar pernyataan di bawah

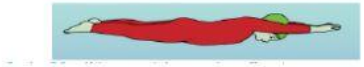
- Melangkah kedepan dari garis A ke garis B ☐
- Kaki kiri melangkah kedepan di ikuti ayunan lengan ☐
- Berdiam diri ditempat tanpa bergerak ☐

Cermati bacaan di bawah ini untuk menjawab soal no 12 dan 13!

Renang adalah salah satu olahraga di cabang akuatik yang sangat populer dimana gerakannya murni dilakukan di dalam air dan membutuhkan koordinasi gerak hampir seluruh bagian tubuh. Sehingga olahraga ini kemudian memberi banyak manfaat karena memang menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak.

Dalam teknik dasar renang terdapat 3 teknik dasar yang perlu dipelajari, antara lain yaitu; teknik mengapung, teknik pernapasan, dan teknik meluncur.

12. Pasangkan dengan menarik garis lurus pada gambar dibawah ini dengan pernyataan yang sesuai.



☐ ☐ Pengambilan napas renang gaya dada tangan menghadap ke bawah

☐ ☐ Gerakan meluncur dengan posisi lurus

☐ ☐ Menekuk tangan di bawah dagu

LIVEWORKSHEETS

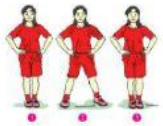
13. Beri tanda centang (✓) yang sesuai dengan pernyataan di bawah ini.

Renang gaya dada mirip dengan katak berenang ☐

Posisi tubuh renang gaya dada yaitu telungkup
Menghadap pemukaan air ☐

Berenang dapat membuat tubuh sakit ☐

14. Pasangkan dengan cara menarik garis lurus gambar yanga ada di sebelah kiri tentang gerak dasar senam irama dan pilihan jawaban di sebelah kanan tentang gerak dasar senam irama langkah kaki!

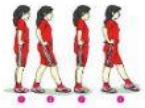


Ω

Ω Langkah biasa

Ω

Ω Langkah rapat



Ω

Ω Langkah samping

15. *Cermatilah teks berikut!*

Aturan dan etika di kolam renang merupakan kunci utama untuk menjaga keselamatan diri dan juga orang lain. Itu juga bertujuan untuk meningkatkan keamanan dan kenyamanan pengunjung saat berada di kolam renang.

Etika dikolam renang yaitu . . .

- ☐ Memakai celana jeans dan pakaian kemeja
- ☐ Memakai celana renang
- ☐ Makan di dalam kolam renang
- ☐ Tidak mengotori air kolam renang

16. Cermati bacaan berikut !

Aedes aegypti dan aedes albopictus merupakan pembawa virus yang menyebabkan penyakit ***Demam Berdarah Dengue*** (DBD). Meskipun disebabkan jenis nyamuk sama, ***DBD*** berbeda dengan ***Chikungunya***. DBD dan ***Chikungunya*** memiliki gejala berbeda. Penderita DBD mengalami siklus dalam tiga fase, yaitu fase demam, fase kritis, dan fase pemulihan.

Berdasarkan bacaan di atas apakah yang menjadi penyebab terjadinya penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD)?

Jawab : .....

LIVEWORKSHEETS

Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal No. 17,18, 19 dan 20

Sakit adalah suatu kondisi tubuh atau sebagian organ tubuh yang fungsinya terganggu. Orang mungkin sakit karena terjangkit penyakit tertentu,baik itu penyakit menular maupun tidak menular. penyakit menular adalah penyakit menular kepada manusia yang disebabkan agen biologi seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit. Sedangkan penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang bukan disebabkan kuman atau virus serta tidak ditularkan kepada orang lain.

Pencegahan penyakit juga dilakukan dengan membiasakan budaya hidup sehat. Tindakan yang dapat dibiasakan sehari-hari sebagai berikut :

a. Mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan.
b. Membasmi jentik-jentik nyamuk.
c. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga.
d. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
e. Melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara rutin.
f. Menggunakan jamban sehat.
g. Menjaga dan memperhatikan kesehatan organ reproduksi.
h. Mengupayakan kondisi lingkungan yang sehat.
i. Mandi secara teratur minimum dua kali sehari.

17. Berdasarkan teks diatas, sebutkan pengertian sakit !
Jawab : .....

18. Apa yang dimaksud penyakit menular dan penyakit tidak menular !
Jawab : .....

19. Tuliskan 2 cara mencegah penyakit !
Jawab : .....
.....

20. Jelaskan bagaiamana cara menanggulangi penyakit menular !
Jawab : .....

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS