DOKUMEN MADRASAH		NAMA :
SANGAT RAHASIA		NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Senin, 3 Juni 2024
Kelas : 5 (Lima)	Waktu : 90 menit

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

1. Berikut yang ***bukan*** merupakan golongan narkoba adalah ...

   A. Narkotika C. Obat atau zat berbahaya

   B. Psikotropika D. Rokok

2. Saat meluncur dikolam, posisi tubuh…

   A. Sejajar dengan permukaan air

   B. Tengadah

   C. Di bawah permukaan air

   D. Serong ke arah kiri

3. Berikut ini Teknik renang gaya dada yang benar adalah…

   A. Gerakan tungkai,gerakan lengan,dan gerakan pengambilan napas

   B. Posisi kepala,Gerakan lengan dan pengambilan napas

   C. Posisi badan,Gerakan tungkai dan pengambilan napas

   D. Gerakan tungkai, Gerakan lengan, Gerakan pengambilan napas

4. Gerakan tungkai yang tepat saat renang gaya dada adalah…

   A. Kedua kaki diluruskan di dalam air

   B. Kedua lutut ditekuk kemudian ditarik ke arah samping

   C. Kedua kaki diam,tangan yang bergerak

   D. Kedua kaki bergerak naik turun

LIVEWORKSHEETS

5. Gerakan lengan pada renang gaya dada adalah…
   A. Kedua lengan memutar naik turun
   B. Kedua lengan diayuhkan ke depan secara bergantian
   C. Kedua lengan diluruskan ke depan lalu melakukan gerakan seperti membelah air
   D. Kedua lengan digerakkan ke arah pinggang seperti gerakan mengayuh
6. Sikap tangan saat melakukan gulinh ke depan adalah…
   A. Diluruskan dengan badan
   B. Dijalin memeluk belakang kepala
   C. Dijalin memeluk lutut
   D. Ditumpukkan pada matras
7. Nama lain dari *straddle vault* adalah…
   A. Lompat harimau
   B. Lompat kangkang
   C. Sikap lilin
   D. Gerakan kayang
8. Gerakan menggantung pada tiang diawaki dengan…
   A. Berlari
   B. Mendarat
   C. Melompat
   D. Meloncat
9. Berikut ini merupakan manfaat senam bagi tubuh,***kecuali***…
   A. Menjaga kekuatan otot
   B. Menjaga kelenturan sendi
   C. Meningkatkan kelincahan tubuh
   D. Meningkatkan kecepatan Gerakan

LIVEWORKSHEETS

10. Berikut ini yang merupakan Gerakan senam ketangkasan tanpa alat adalah…

A. Guling depan diatas peti lompat

B. Lompat kangkang diatas peti lompat

C. Sikap lilin

D. Berjalan meniti

11. Berikut ini adalah Latihan senam ketangkasan yang menggunakan peti lompat,***kecuali*** …

A. Lompat jauh

B. Lompat kangkang

C. Lompat harimau

D. Lompat jongkok

12. Langkah pertama melakukan lompat kangkang melewati kuda-kuda adalah…

A. Lari beberapa Langkah

B. Kedua tangan bertumpu pada kuda-kuda

C. Kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati kuda-kuda

D. Ketika kaki diatas kuda-kuda , tangan ditolakkan sehingga tubuh melenting ke depan dan mendarat dengan kaki rapat

13. Senam irama disebut juga dengan senam…

A. Lantai C. Ketangkasan

B. Ritmik D. Aerobik

14. Gerakan dalam senam irama bermanfaat untuk meningkatkan…

A. Kedisiplinan C. Kerja sama

B. Kebugaran D. Ketangkasa

15. Untuk mencegah keram,sebelum renang sebaiknya melakukan…

A. Pemanasan C.Minum obat

LIVEWORKSHEETS

B. Pendinginan D.Makan yang banyak

16. Gerakan tungkai yang benar saat berenang dapat menambah…

A. Kecepatan

B. Kelenturan

C. Daya Tahan

D. Keindahan gerakan

17. Gerakan awal melakukan koordinasi gerakan tungkai dan lengan adalah…

A. Posisi kepala di atas permukaan air

B. Gerakan meluncur dengan menahan napas

C. Kedua lengan berhadapan dengan tungkai menekuk

D. Kedua lengan membuka ke samping kiri kanan dengan posisi tungkai rapat

18. Menjaga kebersihan diri merupakan hal penting karena…

A. Membuat badan bugar

B. Hal tersebut sangat mudah untuk dilakukan

C. Dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit

D. Dapat menjaga Kesehatan diri sendiri dan orang lain

19. Berikut ini pernyataan yang ***tidak*** benar mengenai penyakit demam berdarah adalah…

A. demam berdarah merupakan salah satu penyakit menular

B. Gejala awal penyakit demam berdarah adalah demam tinggi mendadak terus-menerus selama 2-7

C. Penyakit demam berdarah ditularkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*

D. Orang yang terkena penyakit demam berdarah akan merasakan sakit kepala,perut mual dan muntah,serta timbul bercak-bercak merah berisi air bening.

LIVEWORKSHEETS

20. Faktor -faktor pemicu yang dapat memengaruhi peningkatan risiko hipertensi adalah…

A. Terlalu banyak berolahraga

B. Mengonsumsi banyak protein

C. Mengonsumsi suplemen

D. Mengonsumsi banyak garam

21. Berikut ini zat yang ***tidak*** terkandung di dalam rokok adalah…

A. Arsenik

B. Kafein

C. Kadmium

D. Formaldehida

22. Orang yang menghirup asap dari perokok disebut perokok…

A. Pemula C.langsung

B. Tidak langsung D.Pasif

23. Berikut yang ***bukan*** bahaya merokok bagi Kesehatan adalah dapat menyebabkan …

A. Hipertensi

B. Jantung coroner

C. Impotensi

D. Osteoporosis

24. Ketika ada orang yang membolos sekolah dan ternyata ia merokok di Gudang sekolah. Kamu sebaiknya…

A. Ikut bergabung dengannya

B. Berteriak dan memarahi teman tersebut

C. Menasehati dengan baik dan memberitahukan bahaya merokok

D. Mengajak berkelahi karena teman tersebut telah berbuat tidak baik

LIVEWORKSHEETS

25. Mengonsumsi minuman keras secara berlebihan akan menyebabkan kecanduan dan hilangnya …pada diri manusia.

A. Kesadaran C.indra perasa

B. Rasa malas D.pikiran buruk

26. Minuman keras adalam minuman yang mengandung…

A. Tar

B. Alkohol

C. Nikotin

D. Karbon dioksida

27. Pemakai obat tanpa indikasi medis/tanpa petunjuk dokter karena penyakit atau hal lain yang dianjurkan dokter disebut…

A. Penyalahgunaan obat

B. Ketagihan obat

C. Minum obat

D. Kelebihan dosis

28. Contoh narkoba golongan depresan adalah…

A. Ganjar C.Ekstasi

B. Kokain D.Morfin

29. Pemakai narkotikaya yang bersifat halusinogen akan mendengar atau melihat sesuatu yang tidak nyata.Hal ini disebut…

A. Depresi C. Resesi

B. Halusinasi D. Kontradiksi

30. Narkoba golongan stimulant dapat membawa efek sebagai berikut***,kecuali***…

A. Mengurangi nafsu makan

B. Mengurangi rasa ngantuk

C. Mempercepat detak jantung

D. Memperbaiki Kesehatan tubuh

LIVEWORKSHEETS