

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
SD NEGERI REJOMULYO**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : 5 (LIMA)
Hari / Tanggal :
Waktu : (90 menit)

I. Pilihan jawaban a, b, atau c, di depan jawaban yang paling tepat

1. Tolak peluru merupakan cabang salah satu olah raga ...
 - a. Atletik
 - b. Bela diri
 - c. Angkat beban
 - d. Permainan bola
2. Pada saat melakukan gerakan menolak dengan dua tangan badan harus ...
 - a. Condong kedepan
 - b. Condong ke belakang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Serong ke kiri
3. Sikap badan setelah menolak peluru di sebut juga gerakan ...
 - a. Awalan
 - b. Pelaksanaan
 - c. Lanjutan
 - d. Menolak
4. Untuk menolak peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu ...
 - a. Kekuatan kaki
 - b. Kekuatan lengan
 - c. Jari tangan
 - d. Keseimbangan
5. Latihan sikap badan setelah menolak peluru bertujuan untuk
 - a. Melempar peluru sejauh-jauhnya
 - b. Menjaga keseimbangan
 - c. Memperkuat kuda-kuda
 - d. Latih tolak peluru
6. Sikap akhir tolakan pada tolak peluru akan menentukan ...
 - a. Keseimbangan
 - b. Lemparan peluru yang jauh
 - c. Keberhasilan tolakan
 - d. Gerak menolak peluru
7. Permainan tradisional yang dilakukan dengan berjalan menggunakan bambo panjang di sebut ...
 - a. Bakiak
 - b. Egrang
 - c. Balap karung
 - d. Balap ban
8. Berikut adalah permainan tradisional yang di lakukan dengan gerakan melompat adalah ...
 - a. Egrang
 - b. Bakiak
 - c. Balap karung
 - d. Balap ban

9. Permainan balap karung dilakukan dengan cara ...
 - a. Berlari
 - b. Melompat
 - c. Berguling
 - d. Salto
10. Permainan bakiak dilakukan dengan cara ...
 - a. Mandiri
 - b. Individu
 - c. Perorangan
 - d. Kelompok
11. Saat bermain bakiak, para pemain saling berpegangan pada ...
 - a. Pundak
 - b. Perut
 - c. Tangan
 - d. Kaki
12. Permainan tradisional yang menggunakan sandal panjang untuk berjalan disebut ...
 - a. Egrang
 - b. Balap karung
 - c. Bakiak
 - d. Balap ban
13. Gerakan pemanasan dilakukan pada ... latihan
 - a. Awal
 - b. Akhir
 - c. Pertengahan
 - d. Luar
14. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi ...
 - a. Lupa
 - b. Kesalahan
 - c. Cidera
 - d. Persamaan
15. Posisi badan saat berguling kedepan menghadap...
 - a. Samping kiri
 - b. Belakang
 - c. Samping kanan
 - d. Depan
16. Dalam senam lantai , bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
 - a. Kedua lutut
 - b. Kedua tangan
 - c. Persendian kaki
 - d. Kedua kaki
17. Pendaratan setelah melewati peti lompat dilakukan dengan ...
 - a. Kaki
 - b. Lutut
 - c. Tangan
 - d. Punggung
18. Tumpuan pada saat melakukan gerakan guling kedepan adalah ...
 - a. Siku
 - b. Lutut
 - c. Telapak tangan
 - d. Dahi
19. Gerakan langkah biasa disebut juga dengan ...
 - a. Bijtrekpaas
 - b. Galopaas
 - c. Kruipas
 - d. Zijpas

20. Pada hitungan pertama langkah samping kaki kanan diarahkan ke ...
- Depan
 - Belakang
 - Samping kanan
 - Samping kiri
21. Berikut yang diperlukan saat melakukan gerak langkah melompat ke depan, kecuali ...
- Kekuatan
 - Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Kekompakan
22. Gerakan ayunan lengan dapat melatih ...
- Kelincahan kaki
 - Kekuatan otot tangan
 - Kelenturan tubuh
 - Keseimbangan tubuh
23. Berikut hal yang di butuhkan saat melakukan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan, kecuali ...
- Ketepatan irama
 - Keseimbangan
 - Ketangkasan
 - Keluwesan
24. Tujuan kombinasi gerak melangkah dan mengayun adalah untuk memperkuat otot ...
- Tangan
 - Perut
 - Kaki
 - Kaki dan lengan
25. Latihan kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan ...
- Daya tahan
 - Kekuatan
 - Kelenturan
 - A, b, dan c benar
26. Mengakat badan dengan tumpuan perut disebut ...
- Push up
 - Squat thrust
 - Sit-up
 - Jingkat
27. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut, yaitu ...
- Squat jump
 - Handstand
 - Sit up
 - Gerobak dorong
28. Gerakan peregangan dan pelepasan sangat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari ...
- Cidera
 - Penyakit
 - Sters
 - Kram
29. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap sehat dan bugar, kecuali ...
- Rajin menjaga kebersihan
 - Olahraga teratur
 - Merokok
 - Makan makanan yang bergizi

30. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah ...
- a. Mencium lutut
 - b. Menundukkan kepala
 - c. Loncat-loncat
 - d. Memutar lengan
31. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga adalah ...
- a. Diare
 - b. Jamur
 - c. Jantung
 - d. Diabetes
32. Nyamuk yang menularkan penyakit demam berdarah adalah ...
- a. Culex
 - b. Anopheles
 - c. Aedes' aegypti
 - d. Filarial
33. Influenza adalah penyakit yang menyerang ...
- a. Pernapasan
 - b. Pencernaan
 - c. Pendengaran
 - d. Pengelihan
34. Berikut yang merupakan penyakit menular adalah ...
- a. Asma
 - b. Hipertensi
 - c. Jantung
 - d. Cacar
35. Contoh penyakit tidak menular adalah ...
- a. Virus
 - b. Bakteri
 - c. Genetic
 - d. Jamur