

DOKUMEN PENTING
SANGAT RAHASIA



Nama :
No. :

MADRASAH IBTIDAIYAH ROUDLOTUS SALAMAH
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025
Kelas : V	Waktu : 09.30 -11.00

I. Pilihlah satu jawaban yang benar!

1. Perhatikan hal-hal berikut!

- (1) Menyalurkan rasa seni.
- (2) Rasa keindahan.
- (3) Pertandingan senam.
- (4) Meningkatkan seni gerak.

Hal-hal yang bisa disalurkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama ditunjukkan nomor

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (1), (2), dan (4)
- c. (2), (3), dan (4)
- d. (1), (3), dan (4)

2. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Berdiri dengan sikap tegak kaki kiri melangkah ke depan, kemudian kaki kanan Di samping badan, lalu pandangan ke depan.
- (2) Berdiri dengan posisi badan tegak, selanjutnya kaki kiri melangkah, kemudian kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang pandangan ke depan.
- (3) Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan, kaki kiri melangkah, seperti kaki kanan, serta setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- (4) Langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah biasa yang tepat adalah

- a. (1)-(2)-(4)-(3)
- b. (2)-(4)-(3)-(1)
- c. (3)-(1)-(2)-(4)
- d. (4)-(1)-(2)-(3)

3. Perhatikan beberapa unsur berikut!

- (1) Irama.
- (2) Musik.
- (3) Kelentukan tubuh.
- (4) Keselarasan.
- (5) Kontinuitas gerakan.

Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ditunjukkan oleh nomor

- a. (1), (2), dan (5)
- b. (1), (3), dan (4)
- c. (2), (3), dan (4)
- d. (3), (4), dan (5)

4. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah

- a. kekuatan dan daya tahan otot
- b. kelenturan dan kelincahan
- c. kelentukan dan kelincahan
- d. kelincahan dan kecepatan

5. Awalan gerakan ketika melaksanakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala adalah

- a. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan
- b. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan terlentang
- c. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan
- d. tegak langkah kaki kiri, kedua lengan ke atas

6. Perhatikan tahapan berikut!

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, serta kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan lagi kaki kanan ke depan rapat kaki kiri, serta setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.
- (3) Berdiri dengan posisi badan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri, kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang, serta pandangan ke depan.
- (4) Langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah rapat yang tepat adalah

- a. (1)-(3)-(4)-(2)
- b. (3)-(2)-(1)-(4)
- c. (2)-(1)-(3)-(4)
- d. (4)-(2)-(1)-(3)

7. Perhatikan tahapan berikut!
- (1) Posisikan badan berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, dan pandangan ke depan.
 - (2) Berdiri dengan posisi badan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri dengan kedua lengan di samping badan atau tolak pinggang.
 - (3) Setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merapat kaki kiri, dan setiap gerakan diikuti gerakan lutut mengeper.
 - (4) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- Tahap melakukan gerak langkah keseimbangan yang tepat adalah
- a. (1)-(2)-(4)-(3)
 - b. (2)-(4)-(3)-(1)
 - c. (3)-(1)-(2)-(4)
 - d. (4)-(3)-(1)-(2)
8. Gerakan senam irama secara beregu sebaiknya
- a. gerakan masing-masing
 - b. gerakan berbeda-beda
 - c. tidak perlu menyesuaikan dengan irama
 - d. gerakan seirama dan kompak
9. Teknik pengambilan napas renang gaya dada adalah
- a. dari samping
 - b. dari depan
 - c. tengadah
 - d. keluar dari air
10. Teknik kejuaraan renang pada renang gaya dada, *kecuali*
- a. start
 - b. penyelesaian
 - c. pembalikan
 - d. melompat
11. Ketika start, pada saat wasit memberikan aba-aba terakhir perenang
- a. menunduk
 - b. melompat ke dalam air
 - c. naik ke block start
 - d. meloncat ke dinding kolam

12. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi
- a. jongkok
 - b. tegak
 - c. rileks
 - d. tengkurap
13. Saat berenang posisi badan harus
- a. condong ke depan
 - b. miring
 - c. stabil
 - d. sejajar permukaan air
14. Gaya berenang yang memfokuskan pada gerakan dan daya tahan adalah gaya
- a. bebas
 - b. punggung
 - c. dada
 - d. kupu-kupu
15. Bersepeda santai bertujuan melatih
- a. otot tangan
 - b. otot leher
 - c. otot perut
 - d. otot kaki
16. Senam jongkok termasuk latihan
- a. ketahanan tubuh
 - b. keseimbangan
 - c. kelenturan
 - d. koordinasi
17. Lari pagi termasuk latihan
- a. ketahanan tubuh
 - b. peregangan
 - c. keseimbangan
 - d. kelenturan
18. Daya tahan tubuh yang lemah karena
- a. peredaran darah lancar
 - b. peredaran darah tidak lancar
 - c. otot-kaku
 - d. badan capek

19. Bahan dasar segala macam rokok adalah
- a. biji cengkih
 - b. daun cengkih
 - c. biji tembakau
 - d. daun tembakau
20. Merokok adalah kegiatan mengisap asap yang berasal dari tembakau. Bahan utama untuk membuat rokok adalah tembakau.
- Pohon tembakau di dalam bahasa Latin dinamakan *Nicotiana tabacum*. Pada tembakau terdapat zat yang menyebabkan ketagihan, yaitu
- a. nikotin
 - b. tar
 - c. CO
 - d. HCN
21. Kandungan zat dalam rokok yang berupa tar dapat menyebabkan
- a. menambah berat badan
 - b. menambah nafsu makan
 - c. menyebabkan kegemukan
 - d. merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker
22. Zat dalam rokok yang dapat menyebabkan ketagihan adalah
- a. nikotin
 - b. tar
 - c. karbon monoksida
 - d. HCN
23. Berikut merupakan minuman yang **tidak** bermanfaat bagi tubuh adalah
- a. alkohol
 - b. susu
 - c. jus buah
 - d. air putih
24. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmis secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu
- a. 15 menit
 - b. 20 mmenit
 - c. 25 mennitt
 - d. 30 menit

25. Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmis aerobik sebanyak

- a. Satu kali
- b. Dua kali
- c. Tiga kali
- d. Empat kali

II. Jawablah Pertanyaan Berikut dengan Benar!

- 1. Tujuan melakukan pemanasan sebelum aktivitas gerak berirama adalah agar
- 2. Rangkaian gerak yang diikuti dengan irama atau ketukan disebut
- 3. Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri dan diikuti dengan kaki kanan merapat adalah
- 4. Dampak positif latihan fisik adalah memperkuat
- 5. Gerakan lompat pagar bertujuan untuk melatih kekuatan otot
- 6. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam melakukan *push up* dalam kebugaran jasmani adalah
- 7. Latihan untuk melatih kelenturan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara ritmis dinamakan
- 8. Berolahraga, belajar dan melakukan hobi yang menyenangkan merupakan contoh cara menghindari rokok dengan
- 9. Unsur utama dalam melakukan senam ritmis
- 10. Gerakan kaki pada langkah biasa menggunakan