

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

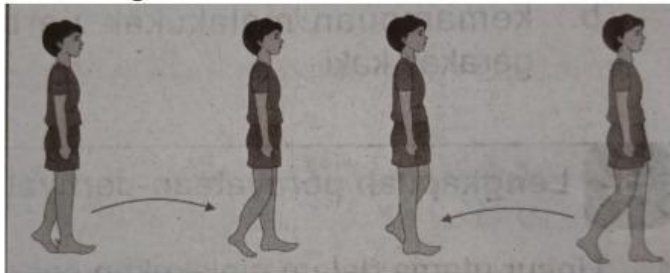
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	Hari / Tanggal	:
Kelas	: V (LIMA)	Waktu	: 90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c di depan jawab yang kamu anggap benar!

- Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih
 - Betis
 - Pergelangan kaki
 - Pergelangan tangan
 - Paha
- Setelah gerakan meluncur, maka melakukan gerakan
 - Tungkai
 - Menunduk
 - Lengan
 - Berdiri
- Berikut kemampuan yang harus dimiliki dalam melakukan senam irama, *kecuali*
 - Kemampuan melakukan berbagai gerakan tangan.
 - Kemampuan melakukan berbagai gerakan kaki.
 - Kemampuan melakukan kombinasi gerakan tangan dan kaki.
 - Kemampuan bermusik.
- Pernyataan tentang senam irama berikut ini yang benar, *kecuali*
 - Senam irama identik dengan musik.
 - Gerak dari senam irama biasanya kontinu.
 - Gerakan dalam senam irama mempunyai jeda waktu.
 - Berbagai jenis musik bisa mengiringi senam irama.
- Berikut ini sikap awal dalam variasi latihan senam irama tanpa alat, yaitu
 - Berdiri tegak
 - Berdiri dengan sedikit membungkuk.
 - Berdiri dengan sedikit condong ke depan.
 - Berdiri dengan pasang kuda-kuda

6. Ayunan yang dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang merupakan gerakan dasar
- Gerakan badan
 - Pilinan
 - Ayunan lengan
 - Liukan
7. Saat melakukan gerakan langkah dan memutar, gerakan kedua adalah
- Langkahkan kaki serong kiri.
 - Langkahkan kaki serong kanan.
 - Putar kedua tangan ke belakang.
 - Pandangan tetap lurus ke depan.

8. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerak langkah kaki

- Ke depan dan ke samping
 - Ke kanan dan ke kiri
 - Depan dan belakang
 - Samping dan belakang
9. Perhatikan tahapan berikut!

- Gerakan tangan kiri ke bawah dan memutar ke kanan menuju tangan satunya.
- Berdiri dengan sikap tegak.
- Gerakan ini diikuti gerak pemindahan badan ke kanan.
- Rentangkan kedua tangan di samping badan.
- Kembali ke posisi semula.

Tahapan melakukan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan yang tepat adalah

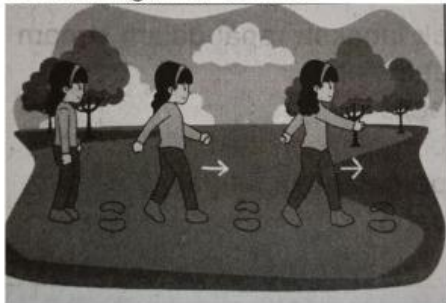
- (1)-(3)-(5)-(2)-(4)
 - (2)-(4)-(1)-(3)-(5)
 - (3)-(5)-(2)-(4)-(1)
 - (4)-(1)-(3)-(5)-(2)
10. Perhatikan tahapan berikut!

- Ayunan tangan satu persatu ke samping, pada saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- Gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- Berdiri dengan badan tegak kaki kiri melangkah, dan kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan lurus ke depan.
- Badan dengan posisi berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

Tahapan melakukan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping yang tepat adalah

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

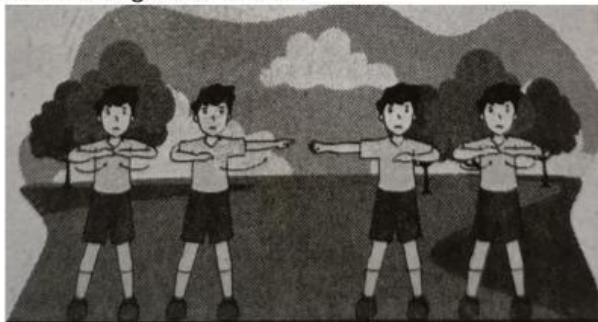
11. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerakan

- a. Langkah lurus
- b. Langkah biasa
- c. Langkah silang
- d. Langkah rapat

12. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerak melakukan kegiatan

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke depan dan samping.

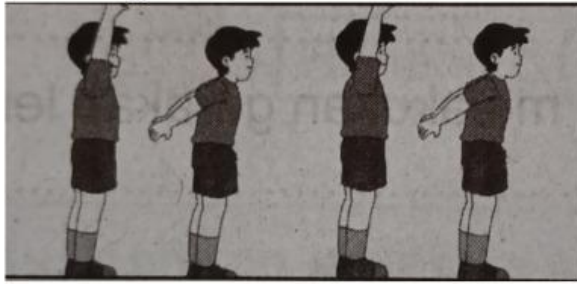
13. Perhatikan tahapan berikut!

- 1) Gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- 2) Berdiri dengan posisi badan tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- 3) Ayunkan tangan satu per satu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- 4) Berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

Tahapan melakukan ayunan satu lengan depan belakang yang tepat adalah

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

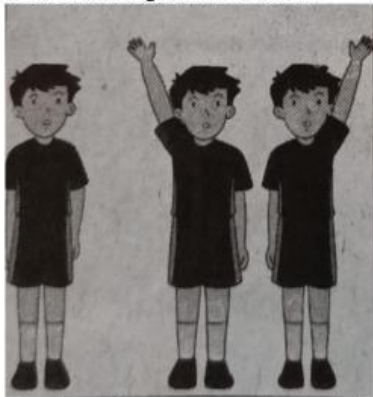
14. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan ayunan lengan yaitu

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan depan belakang.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke depan dan samping.

15. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerakan ayunan lengan yaitu

- a. Ayunan dua lengan ke depan.
- b. Ayunan satu lengan ke atas.
- c. Ayunan dua lengan depan dan belakang.
- d. Ayunan satu lengan ke belakang.

16. Gerakan gabungan antara ayunan lengan dan langkah kaki disebut

- a. Rekreasi
- b. Korelasi
- c. Kombinasi
- d. Relaksasi

17. Pandangan mata pada saat melakukan langkah depan adalah

- a. Ke depan
- b. Ke atas
- c. Ke bawah
- d. Ke samping

18. Tujuan melakukan gerakan senam irama diiringi dengan musik adalah

- a. Menambah semangat berolahraga
- b. Menyerasikan irama dan gerakan
- c. Menghilangkan rasa jemu
- d. Agar terlihat bagus

19. Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmis aerobik sebanyak
- Satu kali
 - Dua kali
 - Tiga kali
 - Empat kali
20. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam ritmis secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu
- 15 menit
 - 20 menit
 - 25 menit
 - 30 menit
21. Perhatikan hal-hal berikut!
- Menyalurkan rasa seni
 - Rasa keindahan
 - Pertandingan senam
 - Meningkatkan seni gerak
- Hal-hal yang bisa disalurkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama ditunjukkan nomor
- (1), (2), dan (3)
 - (2), (3), dan (4)
 - (1), (3), dan (4)
 - (1), (2), dan (4)

22. Perhatikan pernyataan berikut!

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

Tahapan melakukan gerak langkah biasa yang tepat adalah

- (1)-(2)-(4)-(3)
 - (2)-(4)-(3)-(1)
 - (3)-(1)-(2)-(4)
 - (4)-(3)-(1)-(2)
23. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di atas merupakan gerakan

- a. Ayunan satu lengan ke depan
- b. Ayunan dua lengan ke depan dan belakaang
- c. Ayunan satu lengan ke depan dan belakang
- d. Ayunan dua lengan ke belakang

24. Perhatikan beberapa unsur berikut!

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

Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ditunjukkan oleh nomor

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

25. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah

- a. Kekuatan dan daya tahan otot.
- b. Kekuatan dan kelentukan.
- c. Kelentukan dan kelincahan.
- d. Kelincahan dan kecepatan.

26. 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

27. Perhatikan tahapan berikut!

- 1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, serta kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.
- 2) Langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, 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 di depan kaki kiri.

Tahapan melakukan gerak langkah rapat yang tepat adalah

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

28. 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, pandangan lurus ke depan.
- 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) | c. (3)-(1)-(2)-(4) |
| b. (2)-(4)-(3)-(1) | d. (4)-(3)-(1)-(2) |

29. Gerakan senam irama secara beregu sebaiknya

- Gerakan masing-masing.
- Gerakan berbeda-beda.
- Tidak perlu menyesuaikan dengan irama.
- Gerakan seirama dan kompak.

30. Teknik pengambilan napas renang gaya dada adalah

- | | |
|-----------------|--------------------|
| a. Dari samping | c. Tengadah |
| b. Dari depan | d. Keluar dari air |

31. Teknik kejuaraan renang pada renang gaya dada, *kecuali*

- | | |
|-----------------|---------------|
| a. Start | c. Pembalikan |
| b. Penyelesaian | d. Melompat |

32. Ketika start, pada saat wasit memberikan aba-aba terakhir perenang

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| a. Merunduk | c. Naik ke block start |
| b. Meloncat ke dalam air | d. Meloncat ke dinding kolam |

33. Pada gerak langkah biasa, persiapan badan dalam posisi

- | | |
|------------|--------------|
| a. Jongkok | c. Rileks |
| b. Tegak | d. Tengkurap |

34. Saat berenang posisi badan harus

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| a. Condong ke depan | c. Stabil |
| b. Miring | d. Sejajar permukaan air |

35. Gaya berenang yang memfokuskan pada gerakan dan daya tahan adalah gaya

- | | |
|-------------|--------------|
| a. Bebas | c. Dada |
| b. Punggung | d. Kupu-kupu |

36. Bersepeda santai bertujuan melatih

- | | |
|----------------|---------------|
| a. Otot tangan | c. Otot perut |
| b. Otot leher | d. Otot kaki |

37. Senam jongkok termasuk latihan

- | | |
|--------------------|---------------|
| a. Ketahanan tubuh | c. Kelenturan |
| b. Keseimbangan | d. Koordinasi |

38. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Melemaskan otot-otot tubuh.
- 2) Mempersiapkan fisik dan mental.
- 3) Menyesuaikan suhu tubuh.
- 4) Melambung tinggi.

Tujuan dari dilakukannya pemanasan ditunjukkan oleh nomor

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

39. Lari pagi termasuk latihan

- a. Ketahanan tubuh
- b. Peregangan
- c. Keseimbangan
- d. Kelenturan

40. Daya tahan tubuh yang lemah karena

- a. Peredaran darah lancar
- b. Peredaran darah tidak lancar
- c. Otot kaku
- d. Badan capek

41. Bahan dasar segala macam rokok adalah

- a. Biji cengkih
- b. Daun cengkih
- c. Biji tembakau
- d. Daun tembakau

42. 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

43. 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

44. Zat dalam rokok yang dapat menyebabkan ketagihan adalah

- a. Nikotin
- b. Tar
- c. Karbon monoksida
- d. HCN

45. berikut merupakan minuman yang *tidak* bermanfaat bagi tubuh adalah

- a. Alkohol
- b. Susu
- c. Jus buah
- d. Air putih

46. Cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan adalah

- a. Anggar
- b. Panahan
- c. Atletik
- d. Tenis meja

47. Pentingnya menjaga kebersihan diri setelah berolahraga adalah

- a. Tidak penting, boleh langsung tidur
- b. Mencegah timbulnya bau badan

- c. Mencegah cedera
 - d. Menjaga penampilan saja
48. Apa yang harus dilakukan setelah selesai berolahraga untuk mengembalikan suhu tubuh ke kondisi normal
- a. Minum minuman dingin secara langsung
 - b. Beristirahat tanpa melakukan apa-apa
 - c. Peregangan dan pendinginan
 - d. Makan makanan berat
49. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik dalam permainan bola basket adalah
- a. Menggiring
 - b. Melempar
 - c. Menembak
 - d. Menendang
50. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat disebut
- a. Dayatahan
 - b. Kelincahan
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan