PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

SD NEGERI REJOMULYO

Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352

Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER II KELAS 5 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi peluru yang benar saat dipegang sebelum melakukan awalan adalah ….
   a. diletakkan pada jari-jari tangan
   b. diletakkan pada telapak tangan
   c. diletakkan pada punggung tangan
   d. diletakkan pada pergelangan tangan
2. Berat peluru yang digunakan untuk perempuan adalah ….
   a. 1,5 kg c. 4 kg
   b. 3 kg d. 5 kg
3.

   Cara memegang peluru pada gambar di atas adalah dengan jari ….
   a. renggang c. agak renggang
   b. agak rapat d. mengepal
4. Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada ….
   a. telapak tangan c. seluruh jari tangan
   b. jari tangan d. jari kelingking
5. Egrang merupakan sebuah mainan tradisional yang terbuat dari ….
   a. plastik c. baja
   b. besi d. bambu
6. Berikut yang **bukan** merupakan permainan tradisonal adalah ….
   a. Bakiak c. Pencak silat
   b. Egrang d. Balap Karung

LIVEWORKSHEETS

7. Balap karung adalah permainan yang menguji ….

   a. ketrampilan menggambar dan mewarnai

   b. ketrampilan memanjat dan berayun

   c. kecepatan dan kelincahan melompat

   d. ketepatan dalam melempar dan menangkap

8. Bakiak biasanya terbuat dari ….

   a. kayu c. plastik

   b. bambu d. logam

9. Gerakan pemanasan dilakukan pada … latihan.

   a. Awal c. Pertengahan

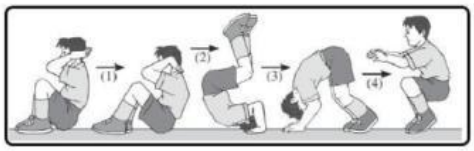
   b. akhir d. Luar

10. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi ….

   a. Lupa c. Cedera

   b. Kelelahan d. persamaan

11. Perhatikan gambar berikut ini!



   Gambar tersebut menunjukkan gerakkan ….

   a. lompat ke depan c. lompat kangkang

   b. guling depan d. guling belakang

12. Tujuan utama gerakan *headstand* dalam senam keseimbangan addalah ….

   a. melatih keseimbangan dan kekuatan otot leher sampai pundak

   b. mengembangakan kekuatan otot lengan

   c. melatih kecepatan lari

   d. melatih fleksibilitas pinggul

13. Saat mendarat setelah melakukan lompat kangkang, yang harus diperhatikan adalah ….

   a. melompat sejauh mungkin

   b. mendarat dengan kedua kaki sekaligus

   c. mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu

   d. tidak perlu memperhatikan cara mendarat

LIVEWORKSHEETS

14. Berikut ini macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali* ….

a. langkah biasa
b. langkah rapat
c. Langkah depan
d. Langkah Mundur

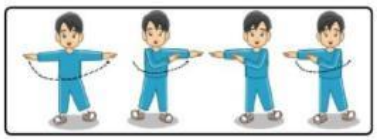
15.

Anak pada gambar di atas sedang melakukan variasi gerak ….

a. ayunan satu lengan ke depan dan belakang
b. langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
c. langkah ke samping dengan ayunan dan putaran dua lengan
d. ayunan lengan melingkar di atas kepala

16. Gerak langkah samping disebut juga dengan ….

a. *Kruipas*
b. *Galoppass*
c. *bijtrekpaas*
d. *zijpas*

17. 

Posisi kaki pada gerakan di atas adalah ….

a. terbuka
b. menekuk
c. merapat
d. menyilang

18. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa terlalu lelah disebut ….

a. Kekuatan
b. Kelenturan
c. kebugaran jasmani
d. daya tahan

19. Mengangkat badan dengan tumpuan perut disebut ….

a. *push up*
b. *sit up*
c. *squat thrust*
d. *pul up*

20. Putran tali pada latihan lompat tali harus cukup cepat, agar ….

a. tali tidak mengerut
b. tubuh dapat bergerak bebas
c. tali tidak mengendur
d. kaki tidak tersandung tali

LIVEWORKSHEETS

21. Latihan kelenturan yang dilakukan dengan cara menggerak-gerakan persendian secara berulang-ulang disebut ….

a. peregangan dinamis
b. peregangan statis
c. latihan daya tahan
d. kebugaran jasmani

22. Gerakan peregangan dan pelemasan sangat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari ….

a. cedera
b. penyakit
c. stres
d. kram

23. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap sehat dan bugar, *kecuali* ….

a. rajin menjaga kebersihan
b. olahraga teratur
c. makan makanan bergizi
d. merokok

24. Berjalan dengan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot ….

a. lengan
b. punggung
c. bahu
d. lengan dan bahu

25. Tujuan mengganti pakaian dalam secara rutin, *kecuali* ….

a. mencegah iritasi
b. menghindari penyakit kulit
c. menjaga kelembapan
d. mencegah diare

26. Penyakit DBD ditularkan melalui ….

a. udara
b. nyamuk
c. sentuhan
d. makanan

27. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga adalah ….

a. Diare
b. Jamur
c. jantung
d. diabetes

28. Infulenza adalah penyakit yang menyerang ….

a. pernapasan
b. pencernaan
c. pendengaran
d. penglihatan

LIVEWORKSHEETS

29. Berikut adalah cara menjaga diri dan orang lain dari penyakit menular, *kecuali* ….

a. mencuci tangan sebelum makan
b. tidak mengenakan masker saat sakit
c. menutup mulut dan hidung saat bersin
d. tidak berbagi barang-barang pribadi

30. Salah satu faktor pemicu penyakit tidak menular adalah ….

a. virus
b. bakteri
c. jamur
d. genetik

31. Dalam menjaga kebersihat alat reproduksi, kita tidak dianjurkan untuk memakai celana yang ketat karena ….

a. mahal harganya
b. mudah lembab
c. susah kering
d. cepat kering

32. Berikut contoh penyakit tidak menular adalah ….

a. diabetes
b. kudis
c. influenza
d. malaria

33. Hal yang bisa kita lakukan untuk mengurangi risiki penyakit tidak menular adalah ….

a. mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak
b. olahraga secara teratur dan makan makanan sehat
c. tidak perlu berolahraga
d. minum minuman berakohol

34. Cara yang salah dalam menjaga kesehatan alat reproduksi adalah ….

a. mencuci dengan air bersih
b. menggaruk ketika gatal
c. menggunakan handuk untuk mengeringkan
d. mengganti celana ketika lembab

35. Penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel-sel tubuh yang tidak terkendali dan tidak normal adalah

a. kanker
b. obesitas
c. osteoporosis
d. diabetes

36. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut adalah …

a. Squat jump
b. Handstand
c. sit-up
d. gerobak dorong

LIVEWORKSHEETS

37. Gerakan yang bertujuan untuk meregangkan otot leher adalah…

a. Mencium lutut
b. Menundukan kepala
c. loncat-loncat
d. memutar lengan

38. Latihan lompat tali terutama untuk melatih …

a. Kekuatan otot lengan
b. Kekuatan otot leher
c. daya tahan tubuh
d kelenturan otot perut

39. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakuakn dengan …

a. Kaki
b. Lutut
c. tangan
d. punggung

40. Contoh Gerakan keseimbangan dalam senam lantai adalah…

a. Guling depan
b. Guling belakang
c. headstand
d. lompat kangkang

~~ SELAMAT MENGERJAKAN ~~

LIVEWORKSHEETS