

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

**SUMATIF AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP  
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO  
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari / Tanggal :

Kelas : V (Lima)

Waktu : 07.30 – 08.30

**I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !**

- Sebelum kita melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ....
  - Pendinginan
  - Passing
  - Pemanasan
  - Memukul
- Sebaiknya dalam seminggu kita melaksanakan senam ritmis aerobik sebanyak ....
  - Satu kali
  - Dua kali
  - Tiga kali
  - Empat kali
- Gerak berirama harus memadukan gerak dengan ....
  - Langkah
  - Jari-jari
  - Irama
  - Lompatan
- Perbedaan senam ritmis dengan senam lainnya adalah ....
  - Lompatan
  - Latihan
  - Irama
  - Gerakan
- Berikut merupakan gerak dasar dalam gerak berirama adalah ....
  - Mengguling
  - Menggantung
  - Melangkah
  - Melayang
- Sebelum melakukan gerak berirama sebaiknya melakukan ....
  - Pelepasan
  - Pernafasan
  - Pendinginan
  - Pemanasan
- Sikap awal dalam melakukan peregangan leher adalah membuka kaki selebar ....
  - Jangkah
  - Jengkal
  - Lebar
  - Bahu
- Gerakan meliukkan badan berguna untuk melatih otot ....
  - Kaki
  - Leher
  - Paha
  - Pinggang
- Gerakan mengayun lengan ke berbagai arah berguna untuk melatih otot ....
  - Leher
  - Perut
  - Punggung
  - Lengan
- Pandangan pada sikap awal gerak berirama adalah menghadap ke ....
  - Kanan
  - Kiri
  - Menunduk
  - Depan

11. Renang termasuk olahraga ....
  - a. Air
  - b. Angin
  - c. Udara
  - d. Atletik
12. Berikut manfaat dari olahraga renang, *kecuali* ....
  - a. Menambah berat badan
  - b. Membentuk otot
  - c. Melatih pernafasan
  - d. Menambah tinggi badan
13. Berikut ini *yang bukan* merupakan gaya renang adalah ....
  - a. Melayang
  - b. Kupu-kupu
  - c. Katak
  - d. Punggung
14. Berikut ini sikap-sikap *yang tidak* ditunjukkan dalam lomba renang yaitu ....
  - a. Keegoisan
  - b. Sportivitas
  - c. Solidaritas
  - d. Kejujuran
15. Fungsi gerakan lengan gaya dada adalah ....
  - a. Penggerak tubuh
  - b. Mengapungkan
  - c. Memberi dorongan
  - d. Memberi semangat
16. Posisi badan saat meluncur adalah ....
  - a. Miring
  - b. Sejajar
  - c. Kaki lebih tinggi
  - d. Tangan lebih tinggi
17. Pada saat berenang, pengambilan nafas dilakukan dengan ....
  - a. Tegang
  - b. Tenang
  - c. Tergesa-gesa
  - d. Cepat
18. Gerakan pertama saat akan melakukan renang adalah ....
  - a. Pernafasan
  - b. Meluncur
  - c. Melambung
  - d. Gerakan kepala
19. Gerak lengan pada renang dilakukan secara bersama dengan ....
  - a. Lawan
  - b. Pengambilan nafas
  - c. Gerak lutut
  - d. Gerak sikut
20. Sesudah melakukan aktivitas renang, sebaiknya kita ....
  - a. Pemanasan
  - b. Pendinginan
  - c. Makan Pop Mi
  - d. Jajan
21. Nama lain dari loncat/lompat tali adalah ....
  - a. Touring
  - b. Revolution
  - c. Skipping
  - d. Morning
22. Tingkat kelincahan seseorang sangat ditentukan oleh ....
  - a. Kekeuatan otot
  - b. Penampilan
  - c. Kecepatan dan kelenturan
  - d. Daya tahan
23. Masa rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut ....
  - a. Kompetisi
  - b. Penampilan
  - c. Recovery
  - d. Frekuensi
24. Latihan berantai yang berbentuk melingkar disebut ....
  - a. Intensitas
  - b. Interval
  - c. Sirkuit
  - d. Kecepatan
25. Nama lain dari kekuatan adalah ....
  - a. Speed
  - b. Agility
  - c. Strength
  - d. Interval
26. Latihan push up berguna untuk melatih ....
  - a. Kecepatan
  - b. Keseimbangan
  - c. Kelenturan
  - d. Kekuatan
27. Demi keamanan ketika melakukan jogging sebaiknya menggunakan ....
  - a. Sepeda
  - c. Sarung tangan

- c. Helm  
d. Sepatu
28. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas dalam ....  
a. Bertahap  
b. Sebentar-bentar  
c. Cepat lelah  
d. Waktu lama
29. Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari provinsi ....  
a. Madiun  
b. Indonesia  
c. Ngawi  
d. Jawa Timur
30. Latihan pull up berguna untuk melatih otot ....  
a. Kepala  
b. Kaki  
c. Perut  
d. Lengan
31. Bahan dasar segala macam rokok adalah ....  
a. Daun Tembakau  
b. Daun Cengkih  
c. Daun Padi  
d. Daun Pandan
32. Penyakit yang tidak disebabkan oleh rokok adalah ....  
a. Flu  
b. Paru-paru  
c. Kanker  
d. Jantung
33. Rokok yang dihisap mengandung ....  
a. Nikotin  
b. Heroin  
c. Karbonat  
d. Karbohidrat
34. Racun rokok yang paling berbahaya adalah ....  
a. Tar  
b. Heroin  
c. Nikotin  
d. Karbohidrat
35. Merokok dapat menyebabkan ....  
a. Penyakit jantung  
b. Lesu  
c. Ngantuk  
d. Mabuk
36. Orang yang menghirup asap dari perokok disebut perokok ....  
a. Aktif  
b. Pasif  
c. Langsung  
d. Tidak langsung
37. Zat yang terkandung dalam minuman keras bernama ....  
a. Mentol  
b. Alkohol  
c. Nikotin  
d. Heroin
38. Adib pernah minum minuman keras, akibat dari minum minuman keras adalah ....  
a. Ngantuk  
b. Mabuk  
c. Kebal  
d. Darah tinggi
39. Revyan seringkali merokok bersama temannya, orang yang merokok disebut juga perokok ....  
a. Pasif  
b. Aktif  
c. Sensitif  
d. Langsung
40. Peminum keras lebih mudah terserang penyakit ....  
a. Kanker  
b. Lever  
c. Darah tinggi  
d. Jantung