KEMENTERIAN AGAMA REPUBILK INDONESIA
KELOMPOK KERJA GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) TAHUN
PELAJARAN 2025/2026

Kelas	: V (Lima)	Nama	:
Mata Pelajaran	: PJOK	No. Absen	:

Pilihlah jawaban huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang benar!

1. Melakukan aktivitas gerak yang berkaitan dengan kecepatan, kelenturan, keseimbangan yang dilakukan diatas matras disebut ....
   A. senam lantai
   B. senam irama
   C. senam kebugaran
   D. senam ketangkasan
2. Gerak lokomotor dalam senam adalah ....
   A. berdiri dengan kepala
   B. berguling ke depan
   C. sikap menekuk
   D. sikap kayang
3. Berdiri dengan kepala, kaki lurus merapat keatas merupakan bentuk latihan ....
   A. kekuatan
   B. kelenturan
   C. kelentukan
   D. keseimbangan
4. Sikap awal guling belakang pada senam lantai adalah ....
   A. jongkok membelakangi matras
   B. jongkok menghadap matras
   C. berdiri disamping matras
   D. berdiri diatas matras
5. Sikap awal gerakan kayang pada senam lantai adalah ....
   A. telungkup
   B. berbaring
   C. terlentang
   D. jongkok

LIVEWORKSHEETS

6. Gerakan meroda bertumpu pada ....
   A. kedua tangan
   B. kedua kaki
   C. satu tangan
   D. satu kaki
7. Perhatikan tabel berikut!

1	2
a. ada fase tangan memegang kaki	a. ada fase posisi badan terbalik
b. fase terakhir kaki mendarat bersamaan	b. ada fase posisi kaki tegak lurus
c. ada fase badan jongkok	c. ada fase tangan bertumpu bergantian

   Berdasarkan tabel di atas, ciri-ciri gerakan meroda adalah ....
   A. 1a, 1b, 1c
   B. 1b, 2a, 2c
   C. 2c, 2b, 1a
   D. 1c, 2c, 2a
8. Sikap awal guling depan pada senam lantai dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ....
   A. sikap duduk dan berdiri
   B. sikap jongkok dan berdiri
   C. sikap berdiri dan terlentang
   D. sikap jongkok dan berbaring
9. Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai merupakan jenis senam lantai...
   A. sikap berguling
   B. sikap meroda
   C. sikap kayang
   D. sikap lilin
10. Senam irama gerakannya harus mengikuti ....
   A. ketukan
   B. langkah
   C. liukan
   D. napas
11. Senam ritmik atau irama dapat dibagi menjadi dua yaitu ...
   A. cepat dan lambat
   B. alat dan tanpa alat
   C. lantai dan ketangkasan
   D. kebugaran dan aerobik

LIVEWORKSHEETS

12. Setiap gerakan senam irama sangat memperhatikan….

A. keindahan tubuh

B. kecepatan gerak

C. keindahan gerak

D. keberanian

13. Saat melakukan gerakan senam irama, wajah kita selalu tampak….

A. tertawa

B. berseri

C. tegang

D. gelisah

14. Setiap tangan diayunkan yang disertai langkah kaki, maka lutut selalu….

A. tegak

B. kaku

C. ngeper

D. lurus

15. Perhatikan pernyataan berikut !

(1) Melakukan gerakan mengikuti irama

(2) Gerakan diawali dengan pemanasan

(3) Gerakan berulang dan tidak terputus

(4) Gerakan diakhiri dengan pendinginan.

Urutan yang benar dari kegiatan senam irama adalah ...

A. 4 3 2 1

B. 1 2 3 4

C. 2 4 1 3

D. 2 1 3 4

16. Perhatikan gambar di bawah ini!

LIVEWORKSHEETS

Aktivitas seperti gambar menunjukkan kombinasi gerak langkah . . . .

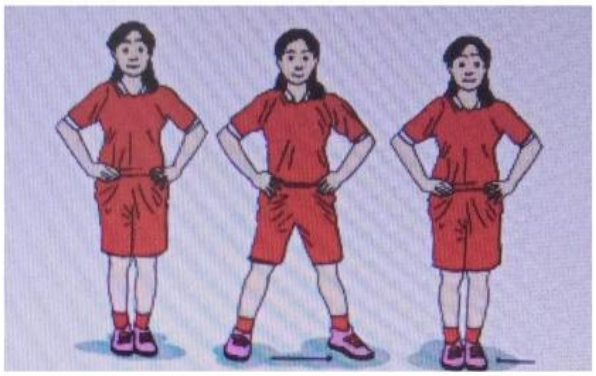
A. ayunan lengan diikuti satu putaran lengan

B. ayunan lengan diikuti dua putaran lengan

C. kaki ke samping diikuti dengan ayunan lengan

D. biasa diikuti dengan ayunan lengan

17. Perhatikan gambar berikut!



Gerak pada gambar di atas menunjukkan gerakan langkah . . . .

A. samping

B. depan

C. biasa

D. rapat

18. Sebutan lain dari olahraga air adalah ....

A. gimnastik

B. atletik

C. akuatik

D. artistic

19. Perhatikan tabel berikut!

X	Y
1. dada	1. bebas
2. *Walking in the air*	2. Jongkok
3. gunting	3. punggung

Berdasarkan tabel di atas, gaya dalam renang ditunjukan pada ....

A. X1, Y1, Y3

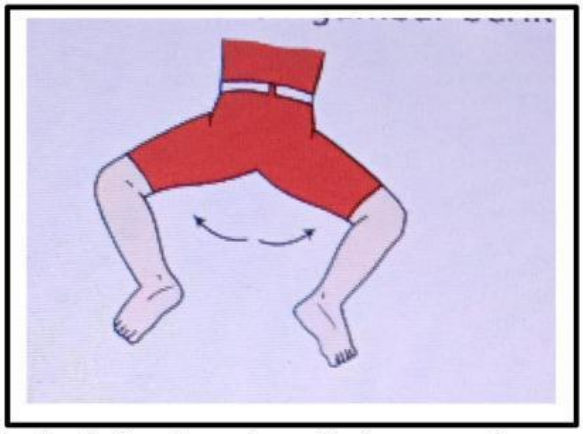
B. X2, Y2, X3

C. Y2, X2, X3

D. Y1, Y2, X2

LIVEWORKSHEETS

20. Manfaat membasahi tubuh sebelum masuk kolam renang adalah ....
    A. sebagai bentuk pamanasan olahraga air
    B. menyesuaikan suhu tubuh terhadap suhu air di kolam
    C. memperkuat otot-otot tubuh sebelum melakukan kegiatan renang
    D. mempersiapkan kulit tubuh agar licin sebelum meluncur ke kolam
21. *Backstroke* adalah salah satu gaya renang, yang dalam bahasa indonesia disebut gaya ....
    A. dada
    B. bebas
    C. punggung
    D. kupu-kupu
22. Salah satu manfaat renang dilakukan secara rutin adalah ....
    A. mengatasi sembelit
    B. memperbaiki metabolism
    C. menjaga suhu tubuh agar normal
    D. melatih pernafasan dan memperlancar peredaran darah
23. Perhatikan gambar berikut!



    Gerakan kaki pada gambar mirip dengan gerakan . . . .
    A. ikan
    B. katak
    C. penyu
    D. kupu-kupu
24. Perenang harus memperhatikan posisi tubuh. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh . . . . .
    A. telungkup
    B. menyamping
    C. berbolak-balik
    D. menghadap atas

LIVEWORKSHEETS

25. Saat berenang gaya dada, Farhan mengayunkan lengan dan menarik ke belakang. Posisi telapak tangan menghadap . . . .
   A. samping
   B. dalam
   C. luar
   D. atas
26. Covid 2019 merupakan penyakit dapat menyerang siapapun, penyakit tersebut bersifat ....
   A. menular
   B. berbahaya
   C. menakutkan
   D. mengerikan
27. Salah satu cara untuk menghindari terpapar penyakit covid 2019 adalah ....
   A. menjaga jarak, memakai masker, sering mencuci tangan
   B. menjaga kebersihan lingkungan
   C. makan makanan yang bergizi
   D. mandi dua kali sehari
28. Adi melihat sampah berserakan di halaman rumahnya. Bermacam-macam sampah ada disana. Tindakan yang tepat dilakukan Adi adalah ....
   A. menyapu, mengumpulkan dan membuang sampah pada tempatnya
   B. membersihkan, mengumpulkan dan memisah sampah organik dan non organic
   C. membersihkan, mengumpulkan dan memisah sampah organik dan non organik dan membuangnya
   D. membersihkan, mengumpulkan dan memisah sampah organik dan non organik dan menempatkan pada tempanya masing-masing
29. Perhatikan tabel berikut!

No	X	Y
1	Polio	*Aedes Aegypti*
2	Malaria	Sariawan
3	Gondok	Dislokasi

Jenis penyakit tidak menular ditunjukkan oleh pasangan....
   A. X1, X2, dan Y1
   B. X1, X3, dan Y2
   C. X2, Y1, dan Y2
   D. X3, Y2, dan Y3

LIVEWORKSHEETS

30. Secara berkala kita harus menguras bak mandi, karena sering digunakan untuk perkembangbiakan nyamuk. Tindakan tersebut bertujuan ....
   A. memutus siklus nyamuk
   B. membunuh nyamuk
   C. mencegah nyamuk
   D. membasmi nyamuk
31. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
   (1) Mandi dua kali sehari
   (2) Menjaga kebersihan pakaian
   (3) Makan makanan bergizi
   (4) Istirahat dengan teratur
   Pernyataan di atas termasuk ranah dari ....
   A. kesehatan masyarakat
   B. kesehatan lingkungan
   C. kesehatan pribadi
   D. kesehatan sosial
32. Definisi penyakit menular adalah ....
   A. penyakit yang terjadi akibat virus, bakteri dan jamur
   B. penyakit akibat pelemahan organ tubuh
   C. penyakit akibat kekurangan gizi
   D. penyakit yang berbahaya
33. Nyamuk, burung, kelelawar, dan tikus merupakan kelompok hewan yang ....
   A. dapat menularkan penyakit
   B. tidak menularkan penyakit
   C. tidak dapat dipelihara
   D. dapat dipelihara
34. Zat yang tidak terkandung dalam rokok adalah ....
   A. tar
   B. nikotin
   C. karbon
   D. metanol
35. Minuman keras dilarang karena mengandung ....
   A. air
   B. madu
   C. alkohol
   D. nikotin

LIVEWORKSHEETS

36. Jenis NARKOBA yang penggunaanya menyerupai rokok adalah ....
   A. kokain
   B. morpin
   C. ganja
   D. inek
37. Kepanjangan NAPZA adalah ....
   A. narkotika baru
   B. narkotika dan obat
   C. narkotika dan obat-obat terlarang
   D. narkotika, psikotropika, dan zat adiktif
38. Perhatikan keterangan berikut!
   i. Denyut nadi meningkat.
   ii. Daya ingat menurun.
   iii. Muncul rasa takut dan panik.
   iv. Terjadi depresi.
   v. Terjadi kejang.

   Dampak penyalahgunaan ganja ditunjukkan oleh angka . . . .
   A. i, ii, dan iii
   B. i, iii, dan v
   C. ii, iii, dan iv
   D. iii, iv, dan v
39. Perhatikan ciri-ciri berikut!
   i. Obat penenang.
   ii. Pencegah kuman.
   iii. Menyebabkan tertidur.
   iv. Obat pencegah muntah

   Ciri-ciri sedativa-hipnotika ditunjukkan oleh angka . . . .
   A. i dan ii
   B. i dan iii
   C. ii dan iii
   D. ii dan iv
40. Prevensi merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi masalah narkoba. Contoh tindakan prevensi ialah . . . .
   A. mengikuti program rehabilitasi
   B. mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
   C. mengadakan kegiatan belajar bersama
   D. mengikuti penyuluhan bahaya narkoba

LIVEWORKSHEETS