



**SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari/Tanggal : Minggu, Februari 2026

Kelas / Semester : V / Genap

Waktu : 08.00 s.d 09.30 WIB

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

A. PILIHAN GANDA

1. Penyakit yang dapat berpindah dari satu orang ke orang lain disebut penyakit...
 - a. Menular
 - b. Kronis
 - c. Turunan
 - d. Mental
2. Perhatikan daftar penyakit berikut:
 - 1) Influenza,
 - 2) Diabetes,
 - 3) Panu,
 - 4) Jantung.Yang termasuk penyakit menular adalah nomor...
 - a. 1 - 2
 - b. 1 - 3
 - c. 2 - 4
 - d. 3 - 4
3. Media penularan penyakit demam berdarah (DBD) adalah melalui gigitan...
 - a. Lalat
 - b. Kecoa
 - c. Tikus
 - d. Nyamuk
4. Di sebuah sekolah, banyak siswa mengalami gatal-gatal di sela jari tangan setelah saling meminjam handuk. Jenis penyakit menular tersebut adalah...
 - a. Kurap
 - b. Campak
 - c. Kudis
 - d. Tifus
5. Perhatikan faktor-faktor berikut:
 - 1) Lingkungan kotor,
 - 2) Imunisasi,
 - 3) Kontak fisik,
 - 4) Makan bergizi.Faktor yang mempercepat penularan penyakit adalah...
 - a. 1 - 2
 - b. 1 - 3
 - c. 2 - 4
 - d. 3 - 4
6. Cara paling efektif mencegah penularan penyakit melalui udara adalah menggunakan...
 - a. Masker
 - b. Kacamata
 - c. Sarung tangan
 - d. Helm
7. Penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk Anopheles adalah...
 - a. DBD
 - b. Zika
 - c. Cikungunya
 - d. Malaria
8. Zat dalam rokok yang menyebabkan ketergantungan (adiksi) disebut...
 - a. Tar
 - b. Nikotin
 - c. Karbon monoksida
 - d. Kafein
9. Andi selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah dari kamar mandi untuk menjaga kesehatan pencernaan. Perilaku Andi bertujuan mencegah penyakit...
 - a. Asma
 - b. Bronkitis
 - c. Diare
 - d. Anemia
10. Salah satu cara menjaga kesehatan komunitas atau lingkungan sekitar adalah melalui kegiatan...
 - a. Kerja bakti
 - b. Olahraga mandiri
 - c. Tidur siang
 - d. Diet pribadi
11. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh disebut...
 - a. Rekreasi
 - b. Olahraga
 - c. Meditasi
 - d. Hiburan

12. Istirahat yang paling baik setelah melakukan aktivitas seharian adalah...
- Bermain game
 - Membaca
 - Menonton TV
 - Tidur
13. Perhatikan daftar aktivitas:
- Bersepeda,
 - Bermain ponsel,
 - Berenang,
 - Tidur sore.
- Aktivitas yang mendukung gaya hidup aktif adalah...
- 1 - 2
 - 1 - 3
 - 2 - 4
 - 3 - 4
14. Rina ingin meningkatkan daya tahan jantung dan paru-parunya agar tidak cepat lelah saat bermain basket. Latihan yang sebaiknya dilakukan Rina adalah...
- Lari maraton
 - Angkat beban
 - Sit-up
 - Push-up
15. Sebelum melakukan olahraga inti, kita harus melakukan ... agar otot tidak cedera.
- Pendinginan
 - Inti
 - Peregangan
 - Pemanasan
16. Makanan yang mengandung nutrisi lengkap untuk pertumbuhan tubuh disebut makanan...
- Cepat saji
 - Bergizi
 - Manis
 - Berlemak
17. Akibat buruk jika seseorang jarang melakukan aktivitas fisik (sedentari) adalah...
- Atletis
 - Obesitas
 - Bugar
 - Kuat
18. Perhatikan unsur-unsur ini:
- Karbohidrat,
 - Lemak,
 - Protein,
 - Pengawet.
- Unsur yang tidak dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak adalah...
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
19. Membersihkan bak mandi secara rutin seminggu sekali merupakan bagian dari gerakan...
- Reboisasi
 - Imunisasi
 - 3M Plus
 - Sosialisasi
20. Salah satu bahaya penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan mental adalah...
- Halusinasi
 - Batuk
 - Lapar
 - Pegal
- B. ISIAN SINGKAT!**
21. Penyakit menular yang menyerang saluran pernapasan dan sering mewabah saat musim hujan adalah
22. Tindakan memasukkan kuman yang telah dilemahkan ke dalam tubuh untuk mencegah penyakit disebut
23. Gejala khas seseorang yang terjangkit penyakit demam berdarah adalah munculnya bintik merah pada
24. Untuk mencegah penyakit kulit seperti panu dan kadas, kita tidak boleh bergantian menggunakan
25. Kondisi tubuh yang memiliki kemampuan melakukan aktivitas tanpa rasa lelah yang berlebihan disebut
26. Waktu tidur yang ideal bagi anak usia sekolah (SD) dalam satu hari adalah jam.
27. Jenis vitamin yang banyak terdapat pada buah jeruk dan berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh adalah
28. Upaya untuk memutus rantai penularan penyakit di lingkungan masyarakat sering dilakukan melalui penyemprotan asap atau
29. Zat berbahaya dalam rokok yang menempel pada paru-paru dan berwarna hitam pekat disebut
30. Aktivitas fisik berupa jalan santai di pagi hari sangat bermanfaat untuk memperlancar aliran
- C. ESAI!**
31. Sebutkan 3 (tiga) cara sederhana untuk mencegah penularan penyakit di lingkungan sekolah!
32. Apa yang dimaksud dengan penyakit tidak menular (PTM)? Berikan 2 contohnya!
33. Jelaskan manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga!
34. Sebutkan 3 (tiga) bahaya merokok bagi kesehatan tubuh manusia!
35. Mengapa kita perlu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang setiap hari?

KUNCI JAWABAN

A. JAWABAN PILIHAN GANDA

JWB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A	√					√				√				√			√			√					
B		√			√			√			√		√			√		√							
C				√					√										√						
D			√				√					√			√										

B. JAWABAN ISIAN SINGKAT

21. Influenza / Flu
22. Imunisasi / Vaksinasi
23. Kulit
24. Handuk / Pakaian
25. Kebugaran jasmani
26. 8 - 10
27. Vitamin C
28. Fogging
29. Tar
30. Darah

C. JAWABAN URAIAN

31. Mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker jika sakit, menjaga jarak, tidak berbagi peralatan pribadi
32. Penyakit yang tidak disebabkan oleh kuman/virus dan tidak menular antarmanusia. Contoh: Diabetes, Jantung, Hipertensi
33. Meningkatkan suhu tubuh, menyiapkan otot, dan mencegah risiko cedera saat olahraga
34. Menyebabkan kanker paru-paru, serangan jantung, sesak napas/asma, dan merusak gigi/mulut
35. Untuk mencukupi kebutuhan energi, mendukung pertumbuhan tulang dan otot, serta menjaga kekebalan tubuh dari penyakit



**LEMBAR JAWABAN SISWA
SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

SATUAN PENDIDIKAN :

NAMA PESERTA DIDIK :

NO. PESERTA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

HARI/TANGGAL :

A. PILIHAN GANDA!

NO	A	B	C	D	E
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

B. ISIAN SINGKAT!

- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

D. URAIAN!

- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.