

<p style="text-align: center;">NAMA SD</p> <p style="text-align: center;">PENILAIAN AKHIR TAHUN</p> <p style="text-align: center;">TAHUN PELAJARAN 2021/2022</p>	Nama :
	No. Absen :
	Nilai :
Mata Pelajaran : PJOK	
Kelas : V (Lima)	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

- Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - Melayang
 - Berguling
 - HeadStand
 - Bergantung
- Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
 - Bergantung
 - Bertumpu
 - Melayang
 - Keseimbangan
- Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik merupakan sikap gerak dasar ...
 - Melayang
 - Mendarat
 - Berguling
 - Keseimbangan
- Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - Berguling
 - Berpindah
 - Mendarat
 - Keseimbangan
- Contoh gerak dasar tolakan adalah ...
 - HeadStand
 - Melayang
 - Berguling
 - Loncat Kangkang
- Melakukan gerakan meloncat dan berputar merupakan gerak dasar ...
 - Loncat kangkang
 - Melayang
 - Berguling
 - Putaran
- Pengertian senam irama SKJ adalah ...
 - Rangkaian senam yang diiringi musik untuk menjaga kesehatan tubuh
 - Rangkaian senam yang diiringi musik untuk melakukan lompatan
 - Rangkaian gerak berguling ke belakang
 - Rangkaian gerak untuk mempertahankan keseimbangan
- Sikap awal pemanasan yang pertama adalah ...
 - Tundukkan kepala (sikap berdoa).
 - Tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.
 - Ayunkan tangan dari samping badan hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.
 - Rapatkan kedua telapak tangan sambil turun hingga di depan dada.
- Tahapan pertama gerakan inti senam irama adalah ...
 - Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
 - Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
 - Melakukan gerakan inti dengan berayun
 - Melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
- Sikap doa pada gerakan pendinginan adalah ...
 - Berdiri tegak tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan

- b. Duduk bersila tangan lurus ke bawah di samping badan, pandangan lurus ke depan
 - c. Duduk bersila tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, pandangan kebawah
 - d. Berdiri tegak tangan lurus ke depan di samping badan, pandangan lurus ke bawah
11. Sikap badan telungkup dan mendatar pada permukaan air adalah gerak dasar renang ...
- a. Renang gaya punggung
 - b. Renang gaya bebas
 - c. Renang gaya katak
 - d. Renang gaya dada
12. Fungsi gerakan kaki dirapatkan sampai telapak kaki kiri dan kanan pada renang gaya dada adalah ...
- a. Menambah daya dorong saat berenang
 - b. Mempermudah gerakan saat meluncur
 - c. Mempercantik gerakan renang
 - d. Mempermudah gerakan bernapas
13. Sikap awal gerakan tangan pada renang gaya dada ialah ...
- a. Tarik tangan selebar bahu dan selebihnya Tarik kebawah
 - b. Tarik tangan kesamping kiri dan kanan
 - c. kedua tangan lurus di atas kepala yaitu kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel
 - d. kedua tangan lurus di depan kepala
14. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian, kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan adalah gerakan ..
- a. Renang gaya punggung
 - b. Renang gaya dada kombinasi tangan kaki dan napas
 - c. Renang gaya bebas
 - d. Renang gaya katak
15. Cara mencegah penyakit menular melalui kulit adalah ...
- a. memelihara kesehatan binatang
peliharaan dan membersihkan
kotorannya
 - b. menghindari untuk bersentuhan
langsung dengan penderita.
 - c. jangan melakukan hubungan seks
sembarangan dan setia pada satu
pasangan.
 - d. menjaga imunitas tubuh agar tetap
optimal
16. Salah satu cara mencegah penyakit tekanan darah tinggi adalah ...
- a. Berhenti merokok
 - b. Mengurangi asupan gula
 - c. Makan yang banyak
 - d. Menambah berat badan
17. Salah satu penyakit akibat merokok adalah ...
- a. Flu
 - b. Penyakit paru-paru
 - c. Herpes
 - d. HIV
18. Akibat yang timbul akibat minuman beralkohol adalah ...
- a. Munculnya herpes
 - b. Flu
 - c. Perut menjadi kembung
 - d. Kehilangan keseimbangan tubuh
19. Yang dimaksud narkotika adalah ...
- a. psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku penggunaanya
 - b. bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan / psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi
 - c. Zat yang dipakai sebagai pengganti morfin atau kokain yang bekerja mengganggu sistem syaraf pusat
 - d. meningkatkan aktifitas zat-zat racun yang terdapat pada hati dan zat-zat yang dapat menimbulkan kanker,
20. yang dimaksud dengan psikotropika adalah ...
- a. psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku penggunaanya
 - b. bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan / psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi
 - c. Zat yang dipakai sebagai pengganti morfin atau kokain yang bekerja mengganggu sistem syaraf pusat

- d. meningkatkan aktifitas zat-zat racun yang terdapat pada hati dan zat-zat yang dapat menimbulkan kanker,

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1.



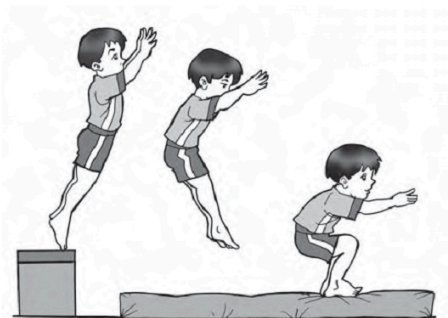
Gambar disamping merupakan sikap gerak dasar ...

2.



gambar di samping merupakan sikap gerak dasar ...

3.



gambar di samping merupakan sikap gerak dasar ...

4. setelah melakukan gerakan pemanasan selanjutnya disusul dengan gerakan apa saja ,sebutkan ...
5.sebutkan koordinasi gerakan renang gaya dada ...
6.sebutkan sikap badan saat renang menggunakan gaya dada ...
7.sebutkan 4 jenis penyakit menular melalui media apa saja ,sebutkan ...
8.sebutkan jenis - jenis penyakit yang tidak menular ...
9.jelaskan bahaya zat adiktif pada kesehatan kita ...
10.sebutkan jenis jenis obat berbahaya bagi kesehatan tubuh ...

Jawaban pilihan ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. C | 8. C |
| 2. A | 9. B |
| 3. D | 10. A |
| 4. B | 11. D |
| 5. D | 12. A |
| 6. A | 13. C |
| 7. A | 14. B |

15. B
16. A
17. B

18. D
19. B
20. A

Jawaban isi

1. Keseimbangan
2. Melayang
3. Mendarat
4. Gerakan inti ,pendinginan
5. gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian. selain itu pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas
6. badan telungkup dan mendarat pada permukaan air. Seluruh anggota badan harus rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang sia-sia. Ketika meluncur badan harus dalam posisi mendarat pada permukaan air, sedangkan pada saat mengambil naps badan sedikit menurun dari permukaan air. Sementara itu, kepala terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.
7. melalui udara dan air ,melalui alat kelamin, melalui kulit, melalui binatang
8.
 1. Penyakit Stroke
 2. Penyakit Diabetes
 3. Penyakit Jantung
 4. Hipertensi (HTN) atau Tekanan Darah Tinggi
 5. Peyakit Kanker

9

- Dapat mengakibatkan kematian
- Dapat mengakibatkan kanker dan stroke seperti
- Mempercepat penuaan dini
- Mempercepat rusaknya tulang
- Meningkatkan gula darah
- Meningkatkan tekanan darah
- Meningkatnya detak jantung
- Insomia

10

- 1.Morfin
- 2.Heroin / putaw
- 3.LSD atau Lysergic Acid / Acid / Trips / Tabs
- 4.Kodein
- 5.Metadon
- 6.Barbiturat