



SUMATIF AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2022 – 2023



SDN

Nama : Hari/Tanggal :
Kelas : V (Lima) Waktu : 90 Menit
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

DAFTAR NILAI

KD 3.5	KD 3.6	KD 3.7	KD 3.8

KD. 3.5

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, dan d untuk jawaban yang tepat!

- Aktivitas yang dilakukan dilantai dengan menggunakan matras sebagai alas disebut senam
 - irama
 - lantai
 - kesehatan
 - kebugaran
- Melompati punggung teman merupakan salah satu bentuk aktivitas agar kita dapat melakukan lompat
 - Meroda
 - Lompat jauh
 - Lompat jongkok
 - Lompat kangkang
- Tindakan bertumpu diatas matras atau tanah setelah melayang disebut gerakan...
 - Mendarat
 - Berguling
 - Melompat
 - Mengayun
- Mona sedang berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Mona adalah untuk melatih
 - Kekuatan
 - Kelentukan
 - Kelenturan
 - Keseimbangan

5. Di bawah ini yang bukan termasuk jenis senam lantai

a.



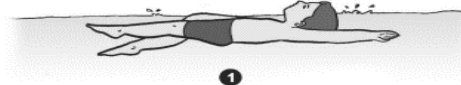
b.



c.



d.

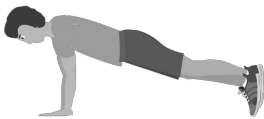


6. Ahmad melakukan gerak dasar melompat. Saat menolakkan kaki, Ahmad menekuk lutut. Gerakan Ahmad dilakukan untuk

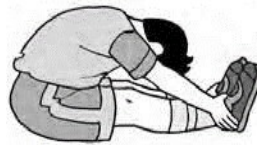
- memberi tenaga dorong yang kuat
- menghindari cedera pada kaki
- mendarat dengan sempurna
- menghindari kaki terpeleset

7. Di bawah ini gambar mana yang merupakan aktivitas gerak sikap lilin ...

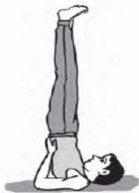
a.



b.



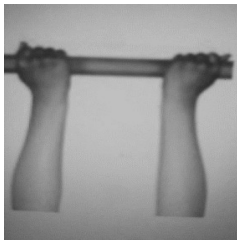
c.



8. Di bawah ini yang merupakan gerak lokomotor adalah

- mengayun lengan
- melompat
- berdiri dua kaki ditekuk
- sikap kapal terbang

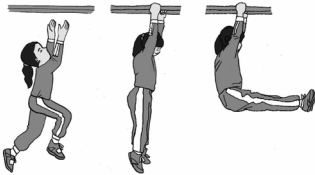
9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .

- a. Atas
- b. Silang
- c. Bawah
- d. Campuran

10. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan dibawah diatas bermanfaat untuk menguatkan otot dan otot

- a. Tangan dan kaki
- b. Kaki dan bahu
- c. Tungkai dan punggung
- d. Tangan dan punggung

KD. 3.6

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada jawaban yang benar !

11. rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan, dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama adalah pengertian dari ...

- a. senam lantai
- b. senam kebugaran
- c. senam irama
- d. senam ketangkasan

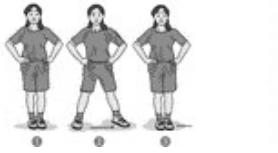
12. Tahapan dalam senam irama adalah ...

- a. Pendinginan - gerakan inti - pemanasan
- b. Pemanasan - pemanasan - pendinginan
- c. Pemanasan - pendinginan - gerakan inti
- d. Pemanasan - gerakan inti - pendinginan

13. Gerakan ayunan lengan senam irama dibagi dua yaitu

- a. gerakan satu lengan dan gerakan dua lengan
- b. gerakan statis dan gerakan dinamis
- c. gerakan mengayunkan dan gerakan menahan lengan
- d. gerakan pemanasan dan gerakan pendinginan

14. Perhatikan gambar di bawah ini!



gambar diatas merupakan salah satu aktivitas gerakan senam irama ...

- a. langkah biasa
- b. langkah depan
- c. langkah depan
- d. langkah samping

15. Gerakan senam irama melangkah termasuk ke dalam gerak dasar

- a. lokomotor
- b. nonlokomotor
- c. manipulatif
- d. non manipulatif

16. Perhatikan gambar di bawah ini!



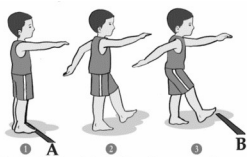
Gambar diatas merupakan salah satu aktivitas ayunan ...

- a. ayunan lengan dari samping
- b. ayunan lengan dari depan
- c. ayunan lengan dari depan ke samping
- d. ayunan lengan memutar

17. Mario ingin melakukan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. Gerakan pertama yang dilakukan Mario ialah

- a. melangkahkan kaki kiri ke depan
- b. melangkahkan kaki kiri diikuti kaki kanan
- c. merapatkan kaki kanan sesuai irama
- d. berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang

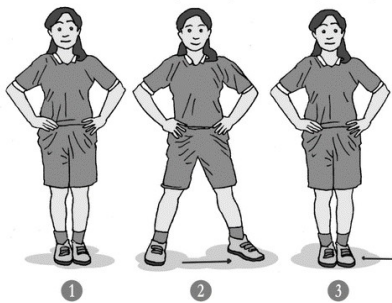
18. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar diatas merupakan kombinasi senam irama

- a. gerakan langkah dan lengan gerakan
- b. langkah dan badan
- c. gerakan lengan dan badan
- d. gerakan lengan dan kepala

19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak pada gambar di atas menunjukkan gerakan langkah

- a. Biasa
- b. Samping
- c. Depan
- d. Rapat

20. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
2. Hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan.
3. Hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar kaki kanan.
4. Hitungan ke-3, rapatkan kaki kanan dan kaki kiri.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah

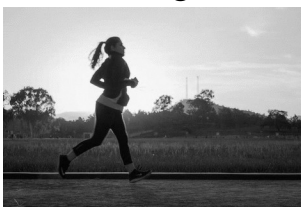
- a. Samping
- b. Depan
- c. Biasa
- d. Rapat

KD. 3.7

21. Berikut merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus adalah ...

- a. Tuberkulosis
- b. Panu
- c. Kadas
- d. Covid-19

22. Perhatikan gambar di bawah ini!



Aktivitas jogging setiap pagi membuat tubuh menjadi bugar. Tubuh bugar merupakan ciri-ciri tubuh

- a. Lelah
- b. Letih
- c. Sehat
- d. Semangat

23. Penyakit yang disebabkan berlebihan glukosa diakibatkan tubuh tidak dapat mengolah atau menggunakan glukosa dengan baik, pernyataan diatas adalah penyakit
- Jantung
 - Hipertensi
 - Diabetes
 - Tipes
24. Penyakit yang timbul akibat kekurangan vitamin C ialah
- Hipertensi
 - Diabetes
 - Sariawan
 - Kanker
25. Yang Bukan Termasuk Penyakit Tidak Menular ialah ...
- Gagal Jantung
 - Diare
 - Mimisan
 - Kseleo
26. Penyakit menular dapat disebabkan melalui perantara kutu yang menggigit hewan pengerat (tikus) terinfeksi. Salah satu penyakit yang timbul melalui penularan tersebut ialah
- Kusta
 - Pes
 - Malaria
 - cikungunya
27. Budaya hidup sehat dapat dilakukan secara mudah dan sederhana. Budaya hidup sehat dapat ditunjukkan oleh pernyataan . . .
- Puput makan makanan dalam porsi banyak.
 - Yayat membuang sampah plastik di selokan.
 - Isman biasa mencuci tangan sebelum makan.
 - Andri makan camilan sambil berjalan.
28. Pak Ahmad memberantas jentik-jentik nyamuk. Pak Ahmad menutup penampungan air dan menguras bak mandi. Tindakan Pak Ahmad bertujuan mencegah terjangkitnya penyakit
- pes
 - rabies
 - antraks
 - DBD

29. Setiap orang berusaha mempunyai tubuh sehat. Upaya untuk menjaga kesehatan tubuh ialah
- menambah porsi makan
 - membaca buku kesehatan
 - memperpanjang waktu tidur siang
 - melakukan aktivitas fisik secara rutin

30. Perhatikan table dibawah ini!

No	X	Y
1.	Polio	Kolera
2.	Malaria	Sariawan
3.	Gondok	Tumor

Jenis penyakit tidak menular ditunjukkan oleh pasangan

- X1), X2), dan Y1)
- X1), X3), dan Y2)
- X2), Y1), dan Y2)
- X3), Y2), dan Y3)

KD. 3.8

31. Karbon monoksida merupakan salah satu zat yang terkandung dalam rokok. Jika terhirup tubuh, karbon monoksida dapat mengurangi kemampuan sel-sel darah merah untuk mengangkut . . . ke seluruh tubuh.
- Air
 - Gas
 - Udara
 - Oksigen
32. Seorang perokok aktif berpotensi mengalami gangguan pada organ tubuh. Organ tubuh yang pertama kali rusak akibat asap rokok ialah
- Hati
 - Jantung
 - paru-paru
 - ginjal
33. Jenis tumbuhan yang digunakan sebagai bahan pembuat rokok adalah
- Sirih
 - Sereh
 - Tembakau
 - Daun teh

34. Perhatikan pernyataan di bawah ini berikut!

1. Menyebabkan kecanduan.
2. Memengaruhi sistem saraf.
3. Mempercepat denyut jantung.

Zat dalam rokok yang menyebabkan dampak tersebut adalah

- a. Nitrosamine
- b. Ammonia
- c. Benzene
- d. Nikotin

35. Zat yang terkandung dalam rokok ini berupa kotoran pekat. Zat ini dapat menyumbat dan menyebabkan iritasi pada paru-paru. Pernyataan tersebut merujuk pada

- a. tar
- b. nikotin
- c. methanol
- d. karbon monoksida

36. Minuman keras dapat membahayakan kesehatan. Bahaya tersebut muncul karena minuman keras mengandung

- a. etanol
- b. zat adiktif
- c. gas beracun
- d. karbon dioksida

37. Perhatikan keterangan berikut!

1. Denyut nadi meningkat.
2. Daya ingat menurun.
3. Muncul rasa takut dan panik.
4. Terjadi depresi.
5. Halusinasi.

Dampak penyalahgunaan ganja ditunjukkan oleh angka . . .

- a. 1, 2, dan 3
- b. 1, 3, dan 5
- c. 2, 3, dan 4
- d. 3, 4, dan 5

38. Salah satu resiko dari penyalahgunaan narkotika adalah . . .

- a. menambah nafsu makan dan menjadi bugar
- b. meningkatkan kesehatan dan kebugaran
- c. meningkatkan daya tahan dan aktivitas tubuh
- d. mengakibatkan kecanduan

39. Dampak medis akibat mengkonsumsi minuman keras adalah
- a. Kerusakan pada hati dan sistem pernapasan melambat
 - b. Kehilangan keseimbangan tubuh dan tubuh menjadi sehat dan bugar
 - c. Meningkatkan selera makan dan meningkatkan daya ingat
 - d. Daya tahan tubuh meningkat dan tidak terkontrolnya keseimbangan tubuh
40. salah satu cara menanggulangi bahaya NAPZA adalah
- a. reboisasi
 - b. kurasi
 - c. Preventif
 - d. Identifikasi

**“Kejujuran akan memperindah diri seseorang
jauh lebih indah dari apa pun yang dimilikinya”**