

**Paket Soal MIN 1 Trenggalek**

Nama Paket Soal	: ASAT PJOK KELAS 5 TA 2025/2026
Materi	: PJOK
Target Kelas	: MI Kelas 5
Jumlah Soal	: 40

1. Rina dan teman-temannya bermain di lapangan sekolah. Mereka membuat garis start dan finis untuk lomba lari cepat. Saat aba-aba 'Mulai!', Rina langsung melangkahakan kakinya ke depan dengan cepat dan lebar. Gerakan ini ia lakukan berulang-ulang sampai mencapai garis finis. Gerakan kaki yang dilakukan Rina secara cepat dan berulang-ulang untuk berpindah tempat dari garis start ke finis disebut gerak dasar

A. loncat
B. langkah
C. jingkat
D. ayunan
2. Rian dan teman-temannya sedang mengikuti pelajaran senam irama di lapangan. Ibu Guru Sinta mengajarkan gerakan baru yang seru. "Anak-anak, langkahkan kaki kanan ke depan, lalu tarik kembali ke posisi semula," kata Bu Sinta. "Setelah itu, langkahkan kaki kiri ke depan dan tarik kembali. Lakukan gerakan ini bergantian mengikuti irama musik yang ceria." Gerakan yang diajarkan oleh Ibu Guru Sinta dengan melangkahakan satu kaki ke depan dan menariknya kembali secara bergantian disebut langkah

A. biasa
B. rapat
C. samping
D. silang
3. Bima dan teman-temannya sedang berlatih baris-berbaris untuk upacara bendera. Pak Guru menjelaskan bahwa gerakan tangan saat baris-berbaris sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan kekompakan. Tangan harus diayunkan lurus secara bergantian, berlawanan dengan gerakan kaki. Gerakan ini harus dilakukan dengan rileks namun tetap bertenaga agar barisan terlihat gagah dan serasi. Berdasarkan cerita, agar barisan terlihat gagah dan serasi saat baris-berbaris, gerakan ayunan lengan yang benar adalah lurus ke arah

A. depan dan belakang
B. samping kanan dan kiri
C. atas dan bawah
D. dalam dan luar
4. Bima sedang berlatih untuk lomba lompat jauh. Pak Guru menjelaskan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang jauh, ayunan lengan sangatlah penting. Gerakan mengayunkan kedua lengan dengan kuat dari belakang ke depan saat akan melompat akan memberikan dorongan tambahan. Gerakan ini membantu tubuh melayang lebih jauh di udara sebelum mendarat di bak pasir. Berdasarkan cerita Bima, gerakan mengayunkan lengan dari belakang ke depan saat akan melompat bertujuan untuk memberikan ... pada tubuh.

A. dorongan tambahan
B. keseimbangan di udara
C. keindahan lompatan
D. pendaratan yang aman
5. Budi sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru berkata, 'Bayangkan kamu adalah seekor katak yang sedang berenang di air!' Gerakan kaki pada gaya dada memang unik, karena meniru gerakan kaki katak saat berenang. Kedua kaki ditekuk ke samping lalu ditendangkan lurus ke belakang secara bersamaan untuk mendorong tubuh ke depan. Berdasarkan cerita tersebut, gerakan kaki pada renang gaya dada meniru gerakan hewan

- A. Katak
B. Ikan
C. Lumba-lumba
D. Bebek
6. Rina sangat senang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru menjelaskan bahwa gerakan kaki pada gaya ini sangat unik dan kuat untuk mendorong tubuh. Kedua kaki ditekuk ke samping, kemudian secara bersamaan menendang dan mendorong air ke belakang seperti seekor katak yang sedang melompat di air. Gerakan ini membuat tubuh meluncur dengan cepat ke depan. Berdasarkan cerita tersebut, gerakan kaki pada renang gaya dada meniru gerakan hewan
- A. Katak
B. Ikan
C. Buaya
D. Lumba-lumba
7. Adi dan Rina sedang berlatih lari untuk lomba di sekolah. Pelatih mereka, Pak Budi, mengingatkan pentingnya gerakan tangan. 'Ayunkan lengan kalian dari bahu, ke depan dan ke belakang secara bergantian,' kata Pak Budi. Gerakan ini tidak hanya membuat lari lebih cepat, tetapi juga menjaga tubuh kalian tetap seimbang saat bergerak. Berdasarkan cerita, ayunan lengan yang benar saat berlari sangat penting untuk menjaga ... tubuh.
- A. Keseimbangan
B. Kekuatan
C. Kelenturan
D. Keindahan
8. Bima sedang berlatih lari cepat di lapangan bersama teman-temannya. Pak Guru menjelaskan bahwa untuk menambah kecepatan, gerakan lengan harus diperhatikan. Lengan harus diayunkan kuat dari depan ke belakang secara bergantian, seperti bandul jam yang berayun. Gerakan ini akan membantu mendorong tubuh ke depan dan menjaga keseimbangan agar tidak mudah jatuh saat berlari kencang. Berdasarkan penjelasan Pak Guru, gerakan ayunan lengan yang kuat saat berlari berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh serta...
- A. mendorong tubuh ke depan
B. mendinginkan suhu tubuh
C. membuat pandangan lebih fokus
D. mengurangi kelelahan pada kaki
9. Budi dan teman-temannya bermain Gobak Sodor di lapangan sekolah saat istirahat. Untuk bisa melewati penjaga, Budi harus bergerak cepat dan lincah. Ia sering mengubah arah langkahnya secara tiba-tiba untuk mengecoh lawan. Gerakan langkah kaki menyamping ke kanan dan ke kiri sangat efektif untuk menghindari sentuhan penjaga. Gerakan langkah kaki ke arah kanan dan kiri secara bergantian yang dilakukan Budi untuk menghindari lawan disebut juga dengan langkah
- A. samping
B. lurus
C. silang
D. rapat
10. Rian dan teman-temannya sedang bermain 'Benteng'. Saat bermain, Rian melihat Dito sangat lincah dan sulit ditangkap. Dito tidak hanya berlari lurus, tetapi menggunakan langkah ke samping, zig-zag, dan bahkan langkah mundur untuk menghindari lawan. Gerakan langkah kaki yang bervariasi ini menjadi strategi Dito untuk menjaga bentengnya dan merebut benteng lawan. Berdasarkan cerita, strategi Dito menggunakan variasi gerak langkah kaki bertujuan untuk ...
- A. membuat gerakan menjadi lebih lambat
B. menghindari lawan dan menyerang balik
C. menambah kekuatan tumpuan saat diam
D. memperindah gerakan saat berlari

11. Bima bercita-cita menjadi pahlawan super yang kuat seperti Gajah Mada. Setiap sore, ia berlatih di halaman rumahnya agar otot lengan dan kakinya menjadi lebih kuat. Bima melakukan gerakan mengangkat barbel kecil dan menahan posisi plank selama beberapa detik. Ia yakin dengan latihan rutin, ototnya akan memiliki kekuatan dan daya tahan yang hebat untuk mengangkat benda berat dan berlari kencang. Salah satu latihan yang dilakukan Bima untuk membentuk otot lengan yang kuat agar bisa mengangkat benda berat adalah
- A. Mengangkat barbel
 - B. Berlari zig-zag
 - C. Melompat tali
 - D. Senam lantai
12. Setiap hari Minggu, Bima membantu Ayah memindahkan pot-pot tanaman di halaman. Pot-pot itu lumayan berat, tetapi Bima tidak mudah menyerah. Ayah berkata bahwa Bima kuat karena sering berlatih mengangkat beban yang sesuai dengan kemampuannya. Latihan seperti ini membuat otot-otot Bima, terutama otot lengan dan bahu, menjadi lebih bertenaga. Agar dapat mengangkat beban berat seperti Bima, salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah
- A. Push-up
 - B. Lari maraton
 - C. Yoga
 - D. Lompat tali
13. Setiap sore, Rino dan teman-temannya bermain bentengan di lapangan. Mereka harus berlari cepat untuk merebut benteng lawan dan menghindari kejaran musuh. Pak Guru Budi menjelaskan bahwa permainan yang membuat napas menjadi lebih cepat dan teratur seperti ini sangat baik untuk melatih jantung. Jantung yang kuat membuat kita tidak mudah lelah saat beraktivitas. Salah satu contoh latihan sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan jantung seperti Rino adalah
- A. berlari mengelilingi lapangan
 - B. mengangkat barbel ringan
 - C. melakukan gerakan mencium lutut
 - D. berdiri dengan satu kaki
14. Bima adalah kapten tim sepak bola di sekolahnya. Ia sadar, untuk menjadi pemain hebat, tidak cukup hanya jago menendang bola. Setiap sore, Bima berlatih lari mengelilingi lapangan sebanyak lima kali tanpa henti agar napasnya panjang dan tidak mudah lelah. Dengan begitu, jantung Bima menjadi lebih kuat untuk memompa darah ke seluruh tubuh selama pertandingan. Berdasarkan cerita, aktivitas yang dilakukan Bima untuk melatih kekuatan dan daya tahan jantungnya adalah
- A. lari keliling lapangan
 - B. mengangkat barbel ringan
 - C. latihan menendang penalti
 - D. melakukan peregangan statis
15. Budi adalah seorang pesenam cilik yang hebat. Setiap pagi, ia selalu melakukan peregangan seperti mencium lutut dan kayang. Gerakan-gerakan ini membuat tubuhnya lentur seperti karet. Dengan tubuh yang lentur, Budi bisa bergerak dengan leluasa dan lincah tanpa takut cedera saat melakukan gerakan senam yang sulit. Berdasarkan cerita Budi, memiliki tubuh yang lentur karena rajin berlatih peregangan sangat bermanfaat untuk mengurangi risiko ... saat beraktivitas fisik.
- A. Kekuatan
 - B. Cedera
 - C. Kelelahan
 - D. Keseimbangan
16. Bima sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru menjelaskan bahwa gerakan meluncur adalah kunci awal yang sangat penting.

Saat meluncur, posisi tubuh Bima harus lurus seperti torpedo agar dapat melaju jauh dan mengurangi hambatan air. Gerakan ini juga bagus untuk melatih keseimbangan tubuh di dalam air dan membuat otot menjadi lebih kuat. Berdasarkan cerita Bima, gerakan meluncur yang benar dalam renang gaya dada memiliki pengaruh positif bagi tubuh, yaitu

- A. mengurangi hambatan air sehingga laju lebih cepat.
- B. membuat tubuh menjadi lebih berat di dalam air.
- C. melatih keseimbangan dan kekuatan otot tubuh.
- D. menambah kecepatan pernapasan saat berenang.

17. Budi sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Saat meluncur, Pak Guru berpesan agar posisi tubuhnya lurus seperti torpedo. Kedua tangan Budi lurus ke depan dan kakinya rapat lurus ke belakang. Dengan tolakan kaki yang kuat dari dinding kolam, tubuh Budi meluncur jauh dan cepat di dalam air. Gerakan meluncur yang baik membuat renang menjadi lebih efisien dan tidak cepat lelah. Berdasarkan cerita Budi, posisi tubuh yang benar saat melakukan gerakan meluncur renang gaya dada agar efisien dan tidak cepat lelah adalah

- A. Posisi kedua lengan lurus ke depan dan kedua kaki rapat lurus ke belakang.
- B. Menjaga tubuh tetap lurus dan sejajar dengan permukaan air untuk mengurangi hambatan.
- C. Menggerakkan kedua kaki seperti katak untuk menambah kecepatan luncuran.
- D. Mengangkat kepala ke atas permukaan air untuk melihat ke arah depan dengan jelas.

18. Budi dan teman-temannya sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru menjelaskan bahwa kunci awal gaya dada adalah gerakan meluncur yang sempurna, seperti roket air. "Luruskan tangan ke depan, rapatkan kedua kaki di belakang, dan dorong tubuhmu sekuat tenaga dari dinding kolam," kata Pak Guru. Budi mencoba, ia merasa tubuhnya melesat cepat saat posisi tubuhnya lurus dan sejajar dengan permukaan air untuk mengurangi hambatan. Berdasarkan cerita Budi, agar gerakan meluncur seperti roket air bisa berhasil dengan baik, posisi tubuh yang benar adalah ...

- A. Kedua tangan lurus ke depan dan kaki dirapatkan lurus ke belakang.
- B. Kepala di atas permukaan air agar bisa melihat ke depan.
- C. Tubuh lurus dan sejajar dengan permukaan air untuk mengurangi hambatan.
- D. Kaki dan tangan bergerak aktif seperti sedang mengayuh.

19. Bagas sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru menjelaskan bahwa gerakan meluncur adalah kunci utama untuk melaju cepat di air. Saat meluncur, tubuh Bagas harus lurus seperti anak panah, dari ujung jari tangan hingga ujung kaki. Posisi kepala sedikit menunduk melihat ke dasar kolam, dan otot perut dikencangkan untuk menjaga keseimbangan. Berdasarkan cerita tersebut, agar Bagas dapat meluncur jauh dan seimbang di air, posisi tubuh dan bagian yang harus dikuatkan adalah

- A. Posisi tubuh lurus dari ujung tangan hingga kaki.
- B. Kepala menghadap ke depan untuk melihat arah.
- C. Mengencangkan otot perut agar tubuh tetap stabil.
- D. Menggerakkan kaki naik turun dengan cepat.

20. Rian adalah seorang atlet lari di sekolahnya yang rajin berlatih untuk menjaga kekuatan otot. Suatu hari, ia melihat tetangganya, Bimo, yang sering terlihat lesu karena kebiasaan buruknya mengonsumsi minuman keras. Rian tahu bahwa minuman keras tidak hanya membuat otot menjadi lemah, tetapi juga dapat merusak organ tubuh penting seperti hati. Akibatnya, Bimo tidak pernah bisa beraktivitas seaktif Rian dan sering merasa kelelahan. Berdasarkan stimulus tersebut, dampak negatif dari kebiasaan mengonsumsi minuman keras bagi kesehatan tubuh adalah

- A. Otot tubuh menjadi lebih lemah dan mudah lelah.
- B. Daya tahan tubuh meningkat pesat sehingga jarang sakit.
- C. Organ penting seperti hati dapat mengalami kerusakan.
- D. Kemampuan berpikir dan konsentrasi menjadi lebih tajam.

21. Bima sangat suka bermain sepak bola bersama teman-temannya. Pelatihnya berkata, "Bima, jantungmu itu seperti otot yang perlu dilatih." Saat Bima berlari dan melompat, jantungnya bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Semakin sering Bima berlatih, jantungnya menjadi semakin

kuat dan tidak mudah lelah. Oleh karena itu, pelatih juga menyarankan Bima untuk rutin berenang atau bersepeda agar jantungnya selalu sehat. Berdasarkan cerita Bima, aktivitas jasmani teratur yang membuat jantung menjadi lebih kuat sehingga tidak mudah lelah adalah

- A. Berlari mengelilingi lapangan secara rutin.
- B. Mengangkat barbel yang sangat berat sesekali.
- C. Berenang dua kali seminggu.
- D. Bermain game di ponsel setiap hari.

22. Budi dan teman-temannya rutin bermain sepak bola setiap sore. Saat bermain, jantung Budi berdetak lebih cepat dan ia berkeringat, namun ia tidak mudah merasa lelah. Berbeda dengan Adi yang lebih suka bermain gawai di dalam rumah. Ketika pelajaran PJOK, Adi merasa sangat lelah dan terengah-engah saat diminta berlari mengelilingi lapangan, sedangkan Budi dapat melakukannya dengan bugar. Kebiasaan Budi yang rajin berolahraga membuatnya memiliki daya tahan jantung yang baik. Manfaat yang didapatkan Budi dari aktivitas tersebut adalah

- A. Jantung menjadi lebih kuat untuk memompa darah ke seluruh tubuh.
- B. Tubuh menjadi lebih tinggi dalam waktu singkat.
- C. Tidak mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik.
- D. Berat badan menurun secara drastis setiap hari.

23. Rian adalah atlet bulu tangkis cilik yang rajin berlatih agar napasnya kuat. Suatu hari, ia melihat paman temannya merokok di teras rumah. Asapnya yang tebal membuat Rian terbatuk dan merasa sesak napas. Rian juga memperhatikan paman temannya itu sering terlihat lemas dan napasnya pendek saat berjalan cepat. Berdasarkan cerita tersebut, dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kebiasaan merokok adalah

- A. Pernapasan menjadi terganggu dan sering batuk.
- B. Meningkatkan semangat dan kekuatan saat berolahraga.
- C. Membuat tubuh menjadi lemas dan tidak bugar.
- D. Menjadikan tubuh lebih tinggi dan berat badan ideal.

24. Rina sedang berlatih untuk mengikuti lomba lari di sekolah. Pelatihnya menasihati bahwa selain latihan rutin, makanan juga sangat penting untuk menjaga daya tahan jantung. Untuk memiliki jantung yang kuat dan napas yang panjang, Rina disarankan mengonsumsi makanan kaya karbohidrat kompleks seperti nasi merah sebagai sumber energi utama. Selain itu, protein dari telur atau ikan juga diperlukan untuk memperbaiki otot yang lelah. Makanan manis seperti permen dan minuman bersoda sebaiknya dihindari karena hanya memberikan energi sesaat dan tidak baik untuk kesehatan jantung. Berdasarkan saran dari pelatih, agar memiliki daya tahan jantung yang baik saat berlatih lari, Rina sebaiknya memilih makanan yang mengandung

- A. Karbohidrat kompleks dari nasi merah untuk energi yang tahan lama.
- B. Gula sederhana dari minuman bersoda agar cepat mendapatkan tenaga.
- C. Protein dari telur untuk membantu pemulihan otot setelah berlatih.
- D. Lemak jenuh dari makanan yang digoreng untuk cadangan energi instan.

25. Kak Budi adalah seorang atlet lari yang sangat berprestasi. Suatu hari, ia diajak temannya untuk mencoba minuman keras dengan alasan agar tubuhnya hangat. Setelah meminumnya, Kak Budi merasa pusing, kehilangan keseimbangan, dan tidak bisa berpikir jernih saat berlatih. Dokter menjelaskan bahwa minuman keras dapat merusak organ tubuh seperti hati dan otak dalam jangka panjang. Sejak saat itu, Kak Budi selalu menolak minuman keras dan memilih minum jus buah untuk menjaga kesehatannya. Berdasarkan cerita Kak Budi, dampak buruk yang langsung dirasakan setelah mengonsumsi minuman keras adalah

- A. Kehilangan keseimbangan saat bergerak.
- B. Tubuh menjadi lebih hangat dan bersemangat.
- C. Sulit untuk berpikir jernih dan fokus.
- D. Organ hati menjadi lebih sehat dan kuat.

26. Rio dan teman-temannya berpetualang di Hutan Ceria. Di jalan setapak yang lurus, mereka menggunakan langkah biasa yang santai. Tiba-tiba, jalanan

menyempit sehingga mereka harus menggunakan langkah rapat agar tidak terpisah. Saat melihat ular di depan, Rio dengan sigap melakukan langkah menyilang untuk menghindari ke samping dengan cepat. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Rio menggunakan langkah rapat saat berjalan di jalanan yang lurus dan lebar.
- B. Langkah menyilang dilakukan Rio untuk menghindari bahaya secara cepat ke samping.
- C. Saat jalanan menyempit, Rio dan teman-temannya mempercepat dengan langkah biasa.

27. Budi dan Rian sedang berlatih untuk lomba jalan cepat di sekolah. Pelatih mereka menjelaskan bahwa ayunan lengan sangat penting untuk menambah kecepatan dan menjaga keseimbangan tubuh. Lengan harus diayunkan secara bergantian dan berlawanan dengan langkah kaki. Misalnya, saat kaki kanan melangkah, lengan kiri yang diayunkan ke depan. Gerakan yang tepat ini membuat tubuh tidak cepat lelah dan gerakan menjadi lebih efisien. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Ayunan lengan saat berjalan cepat berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- B. Gerakan lengan dan kaki saat berjalan cepat harus searah.
- C. Ayunan lengan yang benar membantu tubuh bergerak lebih efisien.

28. Budi sedang berlatih baris-berbaris untuk upacara bendera. Pak Guru menjelaskan bahwa ayunan lengan sangat penting agar gerakan terlihat kompak dan rapi. Ayunan lengan saat berjalan harus berlawanan dengan gerakan kaki, misalnya jika kaki kanan melangkah ke depan, maka lengan kiri yang mengayun ke depan. Ayunan lengan juga tidak boleh terlalu tinggi, cukup setinggi bahu agar terlihat gagah. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Gerakan ayunan lengan harus searah dengan gerakan kaki agar terlihat rapi.
- B. Saat kaki kanan maju, maka lengan kiri yang diayunkan ke depan.
- C. Batas ketinggian ayunan lengan saat baris-berbaris adalah setinggi bahu.

29. Dodi sedang belajar renang gaya dada bersama Pak Guru. Pak Guru berkata, "Dodi, coba bayangkan kakimu seperti kaki katak saat berenang!" Pertama, Dodi menekuk kedua lututnya ke samping, lalu mendorong dan menendang kedua kakinya ke arah luar dan belakang secara bersamaan. Terakhir, Dodi merapatkan kembali kedua kakinya hingga lurus untuk memberikan dorongan kuat agar meluncur di air. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Gerakan kaki renang gaya dada dilakukan dengan menendang kedua kaki secara bersamaan.
- B. Tendangan kaki pada renang gaya dada diarahkan lurus ke depan.
- C. Gerakan kaki pada renang gaya dada meniru gerakan kaki katak.

30. Rina adalah seorang pesenam lantai yang hebat. Setiap hari sebelum berlatih, Rina selalu melakukan pemanasan dengan gerakan peregangan, seperti mencium lutut dan kayang. Gerakan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot-otot tubuhnya agar tidak kaku dan mudah bergerak. Dengan tubuh yang lentur, Rina dapat melakukan gerakan-gerakan senam yang indah dan terhindar dari cedera. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Gerakan mencium lutut dan kayang adalah contoh latihan untuk melatih kelenturan.
- B. Pemanasan dan peregangan sebaiknya dilakukan setelah selesai berlatih.
- C. Tubuh yang lentur dapat membantu seorang atlet terhindar dari cedera saat bergerak.

31. Tim Elang Emas mengikuti lomba "Jelajah Bukit Ceria". Mereka harus berlari naik-turun bukit sebagai satu tim untuk mencapai garis finis bersama. Kunci keberhasilan mereka adalah latihan lari jarak jauh setiap minggu yang membuat jantung mereka terlatih dan kuat. Jantung yang kuat mampu memompa darah dengan efisien, sehingga mereka tidak cepat lelah dan napas tetap teratur. Berkat kerja sama dan daya tahan jantung yang prima, Tim Elang Emas berhasil menjadi juara. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Latihan rutin membuat jantung anggota Tim Elang Emas menjadi lebih kuat dan tidak cepat lelah.
- B. Kemenangan Tim Elang Emas hanya ditentukan oleh kecepatan lari satu orang anggota saja.
- C. Jantung yang terlatih membuat napas menjadi lebih teratur saat beraktivitas fisik berat.

32. Doni adalah pemain basket yang hebat dan bercita-cita menjadi pemain profesional. Suatu hari, ia diajak minum-minuman keras oleh teman-temannya agar lebih berani. Doni teringat pesan pelatihnya bahwa minuman keras dapat merusak organ tubuh, memperlambat refleks, dan menghancurkan impian menjadi atlet. Karena ingin meraih cita-citanya, Doni dengan tegas menolak dan memilih minum air mineral agar tubuhnya tetap bugar. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Minuman keras dapat membantu Doni menjadi pemain basket yang lebih hebat.
 - B. Doni menolak minuman keras karena ingin menjaga kesehatan tubuhnya untuk meraih prestasi.
 - C. Berdasarkan pesan pelatih, minuman keras dapat membuat gerak refleks atlet menjadi lebih lambat.
33. Rian adalah pemain andalan tim futsal sekolah. Suatu hari, ia ditawarkan minuman berwarna oleh teman yang lebih tua dan ternyata itu adalah minuman keras. Sejak saat itu, Rian sering merasa pusing, sulit berkonsentrasi saat latihan, dan staminanya menurun drastis. Akibatnya, kerja sama tim menjadi terganggu dan sering kalah dalam pertandingan. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Minuman keras menyebabkan Rian sulit berkonsentrasi saat berlatih futsal.
 - B. Stamina Rian meningkat pesat setelah mengonsumsi minuman keras.
 - C. Performa buruk Rian akibat minuman keras mengganggu keberhasilan timnya.
34. Tim senam "Bintang Ceria" akan mengikuti lomba senam irama beregu. Sang kapten mengingatkan teman-temannya bahwa kekompakan adalah kunci kemenangan utama. Oleh karena itu, semua anggota tim harus menyamakan gerak langkah kaki mereka, baik langkah biasa, langkah rapat, maupun langkah keseimbangan. Gerakan langkah kaki yang seragam akan membuat penampilan tim terlihat serasi, indah, dan mendapatkan nilai tinggi dari juri. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Kekompakan gerak langkah kaki menjadi salah satu kunci kemenangan tim "Bintang Ceria".
 - B. Tim "Bintang Ceria" hanya perlu melatih langkah biasa untuk memenangkan lomba.
 - C. Gerakan langkah kaki yang seragam bertujuan agar penampilan tim terlihat serasi.
35. Tim Elang akan mengikuti lomba tarik tambang antarkelas. Pak Guru Adi menjelaskan bahwa kemenangan tidak hanya butuh kekuatan otot lengan saat menarik tali, tetapi juga daya tahan otot kaki dan perut untuk menjaga posisi agar tidak mudah goyah. Oleh karena itu, mereka berlatih bersama dengan disiplin, melakukan gerakan squat jump untuk kaki dan plank untuk perut. Kerja sama tim dan kondisi fisik yang prima adalah kunci utama mereka untuk menang. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Latihan plank bertujuan untuk melatih daya tahan otot perut agar posisi tim tidak mudah goyah.
 - B. Kemenangan dalam lomba tarik tambang hanya ditentukan oleh kekuatan otot lengan saja.
 - C. Kerja sama tim dan kondisi fisik yang baik merupakan faktor penting untuk meraih kemenangan.
36. Budi sangat suka berlari keliling lapangan setiap sore dan bercita-cita menjadi atlet lari. Suatu hari, ia melihat pamannya yang seorang perokok, tampak sangat terengah-engah hanya karena menaiki beberapa anak tangga. Paman Budi mengeluh adanya sesak dan tubuhnya cepat sekali lelah. Budi pun berpikir, bagaimana ia bisa menjadi juara lari jika paru-parunya seperti milik pamannya yang rusak karena rokok. Berdasarkan cerita tersebut, mengapa kebiasaan merokok dapat menghalangi cita-cita Budi menjadi atlet lari? Jelaskan hubungan antara rokok dan kemampuan tubuh untuk beraktivitas fisik!
37. Budi sangat suka bermain sepak bola, tetapi ia sering merasa cepat lelah dan terengah-engah. Ayahnya menyarankan Budi untuk mulai rutin berlari pagi selama 20 menit setiap hari sebelum berangkat sekolah. Setelah dua minggu, Budi merasa napasnya lebih panjang dan tidak mudah lelah saat bermain bola bersama teman-temannya. Waktu bermain gawai di sore hari pun berkurang karena ia lebih bersemangat untuk beraktivitas fisik. Berdasarkan cerita tersebut, jelaskan mengapa Budi tidak lagi cepat lelah saat bermain sepak bola dan perilaku tidak sehat apa yang berhasil ia kurangi?
38. Bima sedang berlatih renang gaya dada bersama pelatihnya di kolam renang yang ceria. Pelatih menjelaskan bahwa gerakan lengan harus seperti

'membelah' air ke samping lalu mendorongnya ke belakang dengan kuat. Namun, Bima sangat bersemangat dan menggerakkan lengannya terlalu lebar serta terburu-buru. Akibatnya, Bima merasa lengannya cepat lelah dan terasa nyeri di bagian bahu, seperti ada yang tertarik. Berdasarkan cerita Bima, mengapa gerakan lengan renang gaya dada yang salah dapat menyebabkan rasa nyeri atau cedera? Jelaskan juga langkah pertolongan pertama yang paling tepat kamu lakukan jika temanmu mengalami kram otot lengan saat berenang!

39. Adi dan Bima bersemangat mengikuti tantangan 'Raja Push-up' di sekolah untuk melatih kekuatan otot lengan dan dada mereka. Mereka berlomba melakukan push-up sebanyak mungkin tanpa istirahat untuk menunjukkan daya tahan otot yang paling hebat. Tiba-tiba, di tengah gerakan, Bima merasakan nyeri tajam di pergelangan tangannya dan langsung berhenti sambil meringis kesakitan. Adi yang melihat kejadian itu segera menghampiri Bima yang terlihat kebingungan dan kesakitan. Berdasarkan cerita tersebut, cedera apa yang kemungkinan dialami oleh Bima? Jelaskan langkah-langkah pertolongan pertama yang seharusnya Adi lakukan untuk membantu Bima!
40. Budi dan teman-temannya sedang melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Salah satu gerakannya adalah mengayunkan lengan ke depan dan ke belakang. Karena terlalu bersemangat, Budi mengayunkan lengannya terlalu kencang sehingga otot lengannya terasa kaku, nyeri, dan sulit digerakkan. Pak Guru berkata bahwa Budi mengalami kram otot dan harus segera ditangani. Berdasarkan cerita tersebut, Budi mengalami kram otot pada lengannya. Menurutmu, apa saja langkah-langkah pertolongan pertama yang tepat untuk menangani cedera kram otot seperti yang dialami Budi? Jelaskan alasanmu mengapa langkah-langkah tersebut perlu dilakukan!

Soal ini dibuat oleh **MIN 1 Trenggalek** pada tanggal Sabtu, 16 Mei 2026 08:01:33. Berisi materi **PJOK**, paket soal ini dibuat untuk **MI Kelas 5** dengan jumlah soal sebanyak 40 butir.

Statistik

Paket soal ini sudah pernah dipakai oleh lembaga Anda sebanyak 5 kali, sedangkan oleh lembaga lainnya sebanyak 0 kali.