



YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM

MADRASAH IBTIDAIYAH "MIFTAHUL ULUM"

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II

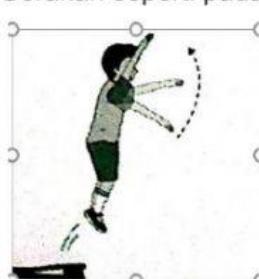
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

Jl. Raya Centong-Bawang-Pesantren Tlp. 081 216 368 450 Kota Kediri

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	:
Kelass	: V (Lima)	Nama	:

I. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang tepat !

1. Senam ketangkasan/keterampilan menggunakan alat disebut senam . . .
A. Artistik B. Kebugaran C. Aerobic D. Senam massal
2. Agar kamu dapat menghasilkan tumpuan yang kuat, kamu perlu melakukan Latihan kekuatan pada Otot . . .
A. Kaki B. Perut C. Punggung D. Leher
3. Saat pendaratan, kedua lutut harus *
A. Lurus B. Ditekuk (fleksibel) C. Terbuka lebar D. Rapat
4. Di bawah ini yang merupakan gerakan nonlokomotor adalah . . .
A. Mengayun lengan B. Melompat C. Meloncat D. Berlari
5. Di bawah ini Yang merupakan gerakan lokomotor adalah *
A. Mengayun lengan C. Melompat
B. Berdiri kedua lutut ditekuk D. Sikap kapal terbang
6. Gerakan melompat bertumpu pada . . . Lalu dilanjutkan dengan . . .
A. Satu kaki, melayang C. Ujung kaki, melayang
B. Dua kaki, melayang D. Tumit, melayang
7. Gerakan meloncat bertumpu pada . . . , lalu dilanjutkan dengan . . .
A. Satu kaki, melayang C. Ujung kaki, melayang
B. Dua kaki, melayang D. Tumit, melayang
8. Saat pendaratan, kedua lengan ke depan untuk . . .
A. Keindahan tubuh C. Keharmonisan tubuh
B. Keseimbangan tubuh D. Kewaspadaan tubuh
9. Salah satu hal yang menentukan keberhasilan gerakan melayang adalah . . .
A. Berlari cepat saat awalan C. Berlari kecil saat awalan
B. Berjalan cepat saat awalan D. Berjalan pelan saat awalan
10. Gerakan seperti pada gambar di bawah adalah Gerakan . . .



- A. Meloncat dan mengayun lengan ke atas
 - B. Meloncat dan mengayun lengan ke bawah
 - C. Melompat dan mengayun lengan ke atas
 - D. Melompat dan mengayun lengan ke bawah
11. Gerak berirama disebut juga senam . . .
- A. Irama
 - B. lantai
 - C. pernapasan
 - D. pemanasan
12. Senam irama merupakan gerakan ber irama yang di iringi . . . Kecuali
- A. Musik
 - B. tepuk tangan
 - C. loncat-loncat
 - D. ketukan
13. Berikut yang bukan manfaat melakukan senam irama dengan rutin adalah . . .



- A. Mengembangkan kemampuan daya tahan tubuh
 - B. meningkatkan kekuatan
 - C. menambah kelenturan tubuh
 - D. mengurangi keseimbangan tubuh
14. Pada hitungan kedua dalam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas pandangan mata harus diarahkan ke . . .
- A. Depan
 - B. Lengan kanan
 - C. lengankiri
 - D. atas
15. Gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah . . . *



- A. kombinasi langkah samping dan ayunan tangan ke samping
 - B. Kombinasi langkah samping dan ayunan tangan ke atas
 - C. Kombinasi langkah serong dan ayunan tangan ke samping
 - D. Kombinasi langkah serong dan ayunan tangan ke atas
16. Pada hitungan satu dalam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas membentuk hurup . . .
- A. V
 - B. U
 - C. W
 - D. T
17. Pada hitungan keenam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas, langkah kaki serong ke . . .
- A. Kiri
 - B. kanan
 - C. depan
 - D. belakang

18. Sebelum melaksanakan gerakan senam kalian harus . . .
A. bersantai B. melakukan pemanasan C. lari cepat D. makan yang banyak
19. Supaya kalian senantiasa diberikan pelindungan Tuhan Yang Maha Esa, sebelum melaksanakan Kegiatan senam harus . . .
A. Pemanasan B. Berdoa C. berlarian D. makan
20. Untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula, setelah melaksanakan kegiatan senam berirama perlu melakukan . . .
A. kegiatan inti B. pendinginan C. berdoa D. Pemanasan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat !

21. Sikap bergantung pada palang melatih otot . . .
22. Saat melayang pandangan di arahkan ke . . .
23. Gerak berirama disebut juga senam . . .
24. Melakukan senam irama secara rutin membuat badan menjadi . . .