



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR DINAS PENDIDIKAN

SDN 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No 01 wawondula kec. towuti . kab luwu timur

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II

TAHUN PELAJARAN 2023/ 2024

MaPel : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)

Nama :

Hari/Tgl : Selasa, 27-02-202

Kelas: IV (empat)

Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf a, b, atau c yang merupakan jawaban yang tepat!

1. Senam "ayo bangkit" termasuk senam ...
 - a. Alat
 - b. Irama
 - c. ketangkasan
 - d. aerobik
2. senam irama adalah senam yang gerkannya di iringi dengan ...
 - a. musik berirama
 - b. suara
 - c. peluit
 - d. aba-aba
3. agar memperoleh sinar matahari yang baik, senam kesegaran jasmani sebaiknya di lakukan pada ... hari
 - a. pagi
 - b. siang
 - c. sore
 - d. subuh
4. pemanasan di lakukan untuk mencegah terjadinya ...
 - a. sakit
 - b. kelelahan
 - c. cedera
 - d. pingsan
5. gerakan inti senam "ayo bangkit" terdiri dari ... gerakan .
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
6. pada latihan ke-2 gerakan pemanasan, bagian yang di gerakan adalah ...
 - a. lengan
 - b. bahu
 - c. kaki
 - d. kepala dan leher
7. senam "ayo bangkit" di lakukan secara ..
 - a. individu
 - b. perorangan
 - c. massal
 - d. berpasangan
8. gerakan inti di lakukan setelah melakukan gerakan ...
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. peregangan
 - d. penguatan
9. pada latihan jangkai berantai kaki di angkat ke ...
 - a. atas
 - b. depan
 - c. belakang
 - d. samping
10. kaki berkait bertumpu pada ...
 - a. satu kaki
 - b. dua kaki
 - c. satu tangan
 - d. dua tangan
11. lompat jauh tanpa awalan bertumpu pada ...
 - a. atas
 - b. depan
 - c. teratur
 - d. diam-diam
12. Gerakan senam irama harus tampak ...
 - a. kedua kaki
 - b. satu kaki
 - c. kaki kiri
 - d. kaki kanan
13. senam irama bisa dilakukan secara ...
 - a. sendiri
 - b. Bersama-sama
 - c. acak
 - d. bergantian

14. senam ayo bangkit dilakukan secara.....
- a. individu
 - b. perorangan
 - c. massa
 - d. berpasangan
15. lagu dan gerak poco-poco sering digunakan sebagai senam irama karena gerak dan iramanya....
- a. sederhana dan kontinu
 - b. sulit dipelajari
 - c. menggunakan ketangkasan
 - d. cepat dan betrsemangat