PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA

SD NEGERI REJOMULYO

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	: ……....
Kelas	: 5 (LIMA)	No.	: ……
Hari/ Tanggal	:	Nilai	: ……....

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

1. Tolak peluru merupakan salah satu olah raga cabang …
   a. Atletik
   b. Bela diri
   c. Angkat beban
   d. Permainan bola
2. Pada saat melakukan gerakan menolak dengan dua tangan badan harus …
   a. Condong ke depan
   b. Condong ke belakang
   c. Miring ke kanan
   d. Serong ke keri
3. Berikut merupakan tujuan dari tolak peluru adalah …
   a. Menolak peluru sedekat mungkin
   b. Melempar peluru ke lubang
   c. Menolak peluru sejauh mungkin
   d. Melempar peluru dengan gaya yang indah
4. Untuk menolakan peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu …
   a. Kekuatan kaki
   b. Kekuatan lengan
   c. Jari tangan
   d. Keseimbangan
5. Sikap akhir tolakan pada tolak peluru akan menentukan …
   a. Keseimbangan
   b. Lemparan peluru yang jauh
   c. Keberhasilan tolakan
   d. Gerak menolak peluru

LIVEWORKSHEETS

6. Berikut adalah permainan tradisional yang dilakukan dengan gerakan melompat adalah ...
   a. Egrang
   b. Bakiak
   c. Balap ban
   d. Balap karung
7. Permainan balap karung di lakukan dengan cara ....
   a. Belari
   b. Melompat
   c. Berguling
   d. Salto
8. Permaian tradisional yang menggunakan sandal panjang untuk berjalan di sebut ...
   a. Egrang
   b. Balap karung
   c. Bakiak
   d. Balap ban
9. Permainan bakiak di lakukan dengan cara ...
   a. Mandiri
   b. Individu
   c. Perorangan
   d. Kelompok
10. Saat bermain bakiak, para pemain saling berpegangan pada ...
   a. Pundak
   b. Perut
   c. Tangan
   d. Kaki
11. Gerakan pemanasan di lakukan pada ... latihan
   a. Awal
   b. Akhir
   c. Pertengahan
   d. Luar
12. Posisi badan saat guling depan mengharap ...
   a. Samping kiri
   b. Belakang
   c. Samping kanan
   d. Depan
13. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
   a. Kedua lutut
   b. Kedua tangan
   c. Persendian
   d. Kedua kaki

LIVEWORKSHEETS

14. Pendaratan setelah melompat peti lompat di lakukan dengan …
    a. Kaki
    b. Lutut
    c. Tangan
    d. Punggung
15. Posisi kedua kaki yang benar saat kepala bertumpu pada matras adalah …
    a. Rapat dan lurus
    b. Rapat di tekuk
    c. Terbuka dan lurus
    d. Terbuka ditekuk

II. Istilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Alat yang di gunakan dalam olahraga tolak peluru adalah …
2. Berat peluru yang di gunakan untuk siswa putri sekoalh dasar adalah …
3. Pada saat menaiki egrang kita harus menjaga …
4. Posisi akhir dari gerakan guling belakang adalah …
5. Fungsi pemansasan adalah agar tubuh tidak mengalami … saat melakukan senam lantai.

LIVEWORKSHEETS