



PENILAIAN TENGAH SEMESTER II KELAS 5 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Berat peluru yang digunakan untuk siswi perempuan adalah
 - a. 3 kg
 - b. 4 kg
 - c. 1.5 kg
 - d. 5 kg
2. Gerakan ikutan menolak peluru adalah suatu bentuk gerakan setelah melakukan tolakan atau setelah
 - a. peluru lepas dari tangan
 - b. memegang peluru
 - c. memutar badan
 - d. mengayunkan kaki
3.  Cara memegang peluru pada gambar di samping adalah dengan jari....
 - a. renggang
 - b. agak rapat
 - c. agak renggang
 - d. mengepal
4. Posisi badan saat melakukan gerak awalan membelakangi sasaran adalah
 - a. berdiri tegak kaki dibuka segaris
 - b. badan condong ke depan
 - c. berdiri tegak dan berputar ke samping
 - d. badan tegak membelakangi sasaran
5. Saat melakukan gerak menolak peluru tanpa awalan kaki kiri diluruskan ke arah
 - a. samping
 - b. belakang
 - c. tolakan
 - d. depan atas
6. Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada ...
 - a. telapak tangan
 - b. seluruh jari tangan
 - c. jari tengah
 - d. jari kelingking

7. Berikut yang **bukan** merupakan permainan tradisional adalah
 - a. bakiak
 - b. pencak silat
 - c. egrang
 - d. balap karung
8. Permainan egrang sangat menekankan
 - a. kekuatan
 - b. kebugaran
 - c. kelenturan
 - d. keseimbangan
9. Sapu bekas, bilah bambu, dan ranting digunakan sebagai tongkat dalam permainan
 - a. egrang
 - b. bakiak
 - c. mendorong ban
 - d. balap karung
10. Permainan tradisional yang menggunakan papan sandal yang panjang disebut
 - a. bakiak
 - b. mendorong ban
 - c. egrang
 - d. balap karung
11. Urutan gerakan dalam rangkaian guling depan dan guling belakang adalah
 - a. sikap awal jongkok - guling depan – sikap akhir jongkok
 - b. sikap awal jongkok - guling belakang - sikap akhir jongkok
 - c. sikap awal berdiri - guling belakang - sikap akhir berdiri
 - d. sikap awal berbaring - guling depan - sikap akhir berbaring
12. Pada saat melakukan guling belakang, kaki berfungsi sebagai
 - a. Pendorong untuk menggulingkan badan
 - b. penyeimbang
 - c. pemegang
 - d. penahan
13. Langkah pertama dalam melakukan gerakan guling depan adalah
 - a. letakkan kedua telapak tangan di atas matras
 - b. angkat pinggul ke atas
 - c. letakkan kepala di antara kedua lengan
 - d. berguling ke depan

14. Tujuan utama gerakan *headstand* dalam senam keseimbangan adalah
- melatih kecepatan berlari
 - mengembangkan kekuatan otot lengan
 - melatih keseimbangan dan kekuatan otot leher serta pundak
 - melatih fleksibilitas pinggul
15. Posisi awal yang benar saat melakukan gerakan *headstand* adalah
- duduk bersila dengan mata tertutup
 - berdiri dengan kedua tangan di pinggul
 - berjongkok dengan dahi di depan tangan membentuk segitiga
 - berbaring telentang di atas matras
- Pembahasan: Posisi awal yang benar untuk
16. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang pertama menyentuh lantai adalah
- kepala
 - panggul
 - punggung
 - kaki
17. Gerakan guling depan harus dilakukan dengan benar agar
- bisa berbicara dengan teman-teman
 - tidak capek
 - tidak terjatuh atau cedera
 - lebih cepat selesai
18. Agar aman saat melatih gerakan keseimbangan, hal yang perlu diperhatikan adalah
- menggunakan alas yang keras
 - melakukan gerakan sendiri
 - menggunakan alas yang lunak
 - tidak perlu pengawasan
19. Pengertian dari lompat kangkang adalah
- melompat dengan satu kaki
 - melompat dengan dua kaki dan lutut ditekuk
 - melompat dengan dua kaki lurus
 - melompat dengan berguling ke depan
20. Saat mendarat setelah melakukan lompat kangkang, yang harus diperhatikan adalah
- melompat sejauh mungkin
 - mendarat dengan kedua kaki sekaligus
 - mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu
 - tidak perlu memperhatikan cara mendarat

21. Peralatan yang digunakan dalam tolak peluru adalah
- peluru, bendera kecil, meteran
 - peluru, sepatu khusus, stopwatch
 - peluru, bendera kecil, stopwatch
 - peluru, sepatu khusus, meteran
22. Atlet yang memiliki tangan agak kecil dan jari- jarinya pendek biasanya memegang peluru dengan cara
- Rapat
 - agak renggang
 - renggang
 - mengepal pendek.
23. Pada saat melakukan gerakan menolak dengan dua tangan badan harus
- condong ke depan
 - condong ke belakang
 - miring ke kanan
 - serong ke kiri
24. Untuk menolak peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu
- kekuatan kaki
 - jari tangan
 - kekuatan lengan
 - keseimbangan
25. Sikap badan setelah menolak peluru disebut juga dengan gerak
- awalan
 - lanjutan
 - pelaksanaan
 - menolak
26. Bakiak merupakan permainan yang menguji keterampilan
- melompat di dalam karung
 - menari dengan sepatu khusus
 - berjalan di atas sepatu kayu
 - menggunakan tali untuk melompat
27. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi
- lupa
 - cedera
 - kesalahan
 - persamaan

28. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
- a. kedua lutut
 - b. persendian kaki
 - c. kedua tangan
 - d. kedua kaki
29. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan ...
- a. kaki
 - b. tangan
 - c. lutut
 - d. punggung
30. Perhatikan gambar berikut ini!



- a. Lompat kedepan
- b. Guling depan
- c. Guling belakang
- d. Lompat kangkang