

PENILAIAN HARIAN PJOK
SENAM LANTAI KELAS V SDN TEBON BARAT

NAMA :

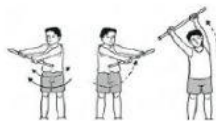
KELAS :

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan ...
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. permainan
 - d. pertandingan
2. Cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur adalah
 - a. permainan bola besar
 - b. senam
 - c. permainan bola kecil
 - d. renang
3. Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di
 - a. kolam
 - b. bangku
 - c. pohon
 - d. lantai
4. Berikut gerak dominan dalam senam lantai **kecuali**
 - a. melompat
 - b. memukul
 - c. mendarat
 - d. meniti
5. Perhatikan tahapan berikut!
 - kedua kaki rapat
 - diletakkan kardus / boks di depan untuk dilompati
 - kedua kaki menjadi tumpuan saat bertolak
 - kedua tangan menjadi tumpuan saat mendarat

Tahapan di atas terdapat pada gerakan

- a. lompat harimau
 - b. lompat katak
 - c. lompat kanguru
 - d. lompat kelinci
6. Alat yang digunakan dalam lompat kangkang adalah
 - a. peti lompat
 - b. palang sejajar
 - c. tali
 - d. bola
7. Gerakan menggantung bermanfaat untuk menguatkan otot
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. dada
 - d. perut
- 8.



Pada gambar di atas adalah contoh aktivitas

- a. berjalan di balok titian
 - b. menggantung menggunakan palang
 - c. mengayun dengan tongkat
 - d. melompat di atas peti lompat
9. Kedua tangan direntangkan pada gerakan berjalan di atas balok titian digunakan untuk menjaga
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. kekuatan
 - d. keseimbangan
10. Sikap mendarat pada gerakan lompat kangkang menggunakan
 - a. kedua tangan
 - b. kedua kaki
 - c. satu kaki
 - d. punggung

B. Jodohkan gambar di bawah ini dengan kata di sampingnya!

1.



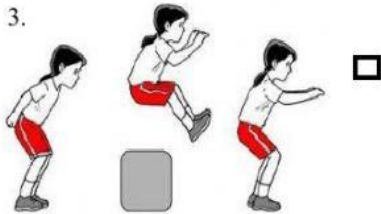
Melompat

2.



Mendarat

3.



Mengayun

4.



Menggantung

5.



Meniti