

PENILAIAN HARIAN PJOK

SENAM LANTAI KELAS V SDN TEBON BARAT

NAMA :

KELAS :

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

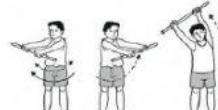
1. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan ...
a. pemanasan
b. pendinginan
c. permainan
d. pertandingan
 2. Cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur adalah
a. permainan bola besar
b. senam
c. permainan bola kecil
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 c. lompat kanguru
b. lompat katak d. lompat kelinci

6. Alat yang digunakan dalam lompat kangkang adalah
a. peti lompat c. tali
b. palang sejajar d. bola

7. Gerakan menggantung bermanfaat untuk menguatkan otot
a. kaki c. dada
b. tangan d. perut



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 c. kekuatan
b. kelenturan d. keseimbangan

10. Sikap mendarat pada gerakan lompat kangkang menggunakan
a. kedua tangan c. satu kaki
b. kedua kaki d. punggung

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

1.



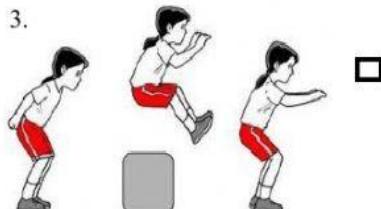
Melompat

2.



Mendarat

3.



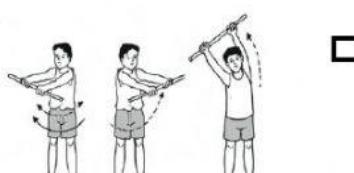
Mengayun

4.



Menggantung

5.



Meniti