



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 :

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

- b. Bersama-sama d. bergantian

14. senam ayo bangkit dilakukan secara.....
a. individu c. massa
b. perorangan d. berpasangan

15. lagu dan gerak poco-poco sering digunakan sebagai senam irama karena gerakan iramanya....
a. sederhana dan kontinu c. menggunakan ketangkasan
b. sulit dipelajari d. cepat dan betrsemangat