

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 kiri
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 menolak 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

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

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

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

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