DOKUMEN MADRASAH	NAMA :
SANGAT RAHASIA	NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Senin,25 Maret 2024
Kelas : 5 (Lima)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Salah satu senam yang dalam praktiknyabbisa menggunakan alat bantu atau tidak menggunakan alat bantu disebut senam...
   A. Ketangkasan C. Ritmik
   B. Kebugaran D. Kesehatan
2. Macam-macam pola gerak dominan dalam senam,kecuali…
   A. Pendaratan
   B. Awalan
   C. Posisi-posisi statis
   D. Gerak berpindah
3. Saat melakukan gerakan berlari dan melompat,pendaratan dilakukan dengan merentangkan tangan dan mendarat menggunakan…
   A. Berlari dan melempar
   B. Meloncat dan menggantung
   C. Menekuk dan mendarat
   D. Berlari dan melompat
4. Contoh rangkaian gerak senam ketangkasan dengan alat adalah…
   A. Guling depan
   B. Handstand
   C. Lompat harimau dan meroda
   D. Menekuk dan Mendarat

LIVEWORKSHEETS

5. Gerakan menekuk dan mendarat dalam senam ketangkasan dilakukan dengan posisi…
   A. Berdirinya dengan pandangan lurus ke depan
   B. Posisi badan seperti orang akan duduk dikursi
   C. Membungkukkan badan dan pandangan ke bawah
   D. Jongkok dengan tumit diangkat
6. Saat melompat sebaiknya menggunakan kaki yang kuat sebagai tumpuan karena…
   A. Menunjukkan kelebihan yang kita miliki
   B. Akan menunjukkan bentuk keindahan suatu gerakan
   C. Kaki yang kuat dapat membuat lompatan terlihat sempurna
   D. Kaki yang kuat dapat menahan beban tubuh saat melompat sehingga terhindar dari cidera
7. Zahra ingin berlatih senam.Ia ingin berlatih senam yang dapat melatih keseimbangan tubuhnya. Gerakan senam ketangkasan yang sesuai untuk dilakukan adalah…
   A. Lompat kangkang
   B. Lompat Harimau
   C. Berjalan Meniti
   D. Meroda
8. Pada saat lompatan tertinggi dalam lompat jongkok,posisi kaki…
   A. Diluruskan
   B. Ditekuk 90 derajat
   C. Ditekuk dengan sikap jongkok
   D. Siap melompati papan
9. Alat yang digunakan dalam rangkaian lmpat harimau dan guling depan adalah…
   A. Matras
   B. Matras dan simpai
   C. Peti lompat
   D. Peti lompat matras
10. Saat melewati kuda-kuda,tangan bertumpu pada kuda-kuda ,jika meleset maka…

LIVEWORKSHEETS

A. Terjatuh

B. Tangan menjadi kuat

C. Gerakan terlihat indah

D. Gerakan akan sempurna

11. Anggota badan yang terlebih dahulu diletakkan di matras pada waktu guling depan,yaitu…

A. Kaki C.Tangan

B. Kepala D. Tengkuk

12. Bagian tubuh yang terlebih dahulu menyentuh lantai pada gerakan meroda adalah…

A. Punggung C. Kepala

B. Tangan D. Pundak

13.Senam irama disebut juga dengan senam…

A. Lantai C. Ketangkasan

B. Ritmik D. Aerobik

14. Senam irama biasa diiringi dengan…

A. Entakan C. Musik

B. Sorakan D. Siulan

15. Induk Organisasi senam Tingkat internasional adalah…

A. ITA C.FIFA

B. FIG D.FIBA

16.Gerakan dalam senam ritmik harus dirangkai berdasarkan…

A. Peraturan

B. Kebiasaan

C. Keinginan siswa

D. Irama musik instrument

17.Setiap gerak mengayun dan melangkah diikuti dengan gerak lutut…

A. Menekuk C.Mengeper

B. Menyilang D.Lurus

18.Gerakan pertama saat mengayunkan dua lengan ke depan dan belakang adalah…

A. Kedua lengan ditekuk

LIVEWORKSHEETS

B. Kedua lengan menghadap ke atas

C. Kedua lengan diluruskan ke depan

D. Lengan kanan dan kiri saling berhadapan

19.Contoh gerakan kombinasi,yaitu…

A. Ayunan kedua lengan ke samping

B. Ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang

C. Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan

D. Jalan di tempat dengan melangkah

20.Gerakan dalam senam irama merupakan gerakan untuk melatih…

A. Kelenturan C.Ketangkasan

B. Kecepatan D.Ketahanan

21.Rafa berusaha melakukan gerakan melompat. Sebelum melakukan gerakan melompatt,rafa melakukan salah satu gerakan dasar melangkahkan kaki dalam senam irama,yaitu Langkah…

A. Menyamping C. Keseimbangan

B. Sasse D.Silang

22.Langkah keseimbangan disebut juga dengan…

A. Walking C.Circle step

B. Side step D.Balance step

23.Induk organisasi senam Indonesia adalah…

A. Persani C.Perbasi

B. PBVSI D.Perbasasi

24.Langkah pada hitungan 5-6 saat melakukan kombinasi gerak Langkah ke depan dengan ayunan kedua lengan ke samping adalah…

A. Kaki kanan maju dua Langkah

B. Kaki kiri mundur satu Langkah

C. Ayun kedua lengan ke samping kiri 2x hitungan

D. Ayun kedua lengan ke samping kanan 2x hitungan

25.Saat melakukan kombinasi gerak melangkah dan mengayun ,kita seharusnya berdiri dengan…

A. Kaku C.Condong ke depan

B. Rileks D.Condong ke samping

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS