PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMURDINAS 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 : .....**

Hari/Tgl : Selasa, 27-02-2024 **Kelas: V(lima)**

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, dan D dibawah ini dengan benar!

1. Nama dari senam irama adalah ....
   a. Senam aerobic
   b. Senam artistik
   c. senam modern
   d. senam ritmit

Perhatikan teks berikut untuk menjawab soal nomor 2,3!

Ada beberapa hal yang harus di perhatikan ketika melakukan senam ritmik,yaitu irama atau ketukan ,kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan .ketiga hal tersebut harus di dukung denga latihan yang teratur ,disiplin ,sungguh sungguh ,dan percaya diri.

2. Salah satu hal yang harus di perhatikan ketika melakukan senam ritmik adalah kemampuan menggerakan sendi –sendi maupun otot secara dinamis atau yang di namakan ….
   a. Refleks
   b. Kelentukan tubuh
   c. Kontinuitas gerakan
   d. irama
3. Ketika melakukan senam ritmik artinya kita melakukan rangkaian gerak yang tidak terputus atau di sebut dengan …
   a.gerak berirama
   b.gerak refleks
   c.kontinuitas gerakan
   d. kelentukan tubuh
4. senam ritmik yang di lakukan bersama-sama akan lebih indah terlihat jika di lakukan secara…..
   a .kompak
   b. kuat
   c .semangat
   d .lemah gemulai
5. setiap senam irama di awali dan di akhiri dengan…
   a. tersenyum
   b.menari-nari
   c. hormat
   d. sikap sempurna
6. gerakan dalam senam irama biasanya di lakukan dengan…
   a. kaku dan cepat
   b. cepat dan cepat
   c. hormat
   d. sikap sempurma

7 .ketika melakukan langkah biasa ,kedua tangan …

a. berada di pinggang
b.di ayungkan
c. di angkat ke atas
d. di angkat lurus kedepan

8. perhatikan gambar berikut



Gerakanya :

-sikap pemulaan berdiri dengan kaki terbuka .

LIVEWORKSHEETS

- kedua lengan lurus ke depan ,gerakan selanjutnya merupakan bentuk …

a. ayunan satu lengan ke samping

c. ayunan dua lengan ke samping

b. ayunan dua lengan ke samping

d. ayunan dua lengan ke depan – belakang

9. perhatikan gambar berikut .



cara melakukan variasi langkah kaki dan ayunan legan sesuai gambar yaitu…

a. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan ayunan kedua lengan lurus ke atas
b. Ayungkan kedua lengan ke atas dan bawah lalu ke sikap semula kembali
c. Kaki di rapatkan dan kedua lengan putar ke samping badan
d. Berdiri dengan sikap tegak lalul melompat-lompat dengan kedua tangan ke atas

10. saat melakukan gerakan mengayungkan satu lengan kanan dan kiri ke atas di lakukan sebanyak...secara hitungan secara bergantian .

a. satu.

c.empat

b. dua

d. delapan

11. saat pengambilan napas renang gaya dada, posisi kepala berada….

a. bawah permukaan air

b. atas permukaan air

c. samping kiri

d. Samping kanan

12. pengambilan napas saat renang gaya dada sebaiknya….

a. menggunakan mulut

b. menggunakan hidung

c. tidak perlu dilakukan

d. menggunakan tabung oksigen

13. ketika menghembuskan napas, posisi kepala adalah….

a. ke atas permukaan air

b. ke atas sejajar permukaan air

c. telungkup di bawah permukaan air

d. telungkup di atas permukaan air

14. selain di sebut gaya dada, renang gaya dada di sebut juga gaya….

a. katak

b. kupu-kupu

c. punggung

d. bebas

15. pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan….

a. gerakan kaki di tekuk

b. kayuhan kedua tangan lurus ke samping bawah

LIVEWORKSHEETS

c. tumit kaki mendekati panggul

d. kedua kaki mendorong lurus

LIVEWORKSHEETS