



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 :

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!



Gerakanya :

-sikap pemulaan berdiri dengan kaki terbuka .

- 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 lalu 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

- c. tumit kaki mendekati panggul
- d. kedua kaki mendorong lurus