PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
SD NEGERI REJOMULYO
Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352
Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II KELAS 5 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

I. **Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!**

1. Berat peluru yang digunakan untuk siswi perempuan adalah ….
   a. 3 kg
   b. 4 kg
   c. 1.5 kg
   d. 5 kg
2. Gerakan ikutan menolak peluru adalah suatu bentuk gerakan setelah melakukan tolakan atau setelah ....
   a. peluru lepas dari tangan
   b. memegang peluru
   c. memutar badan
   d. mengayunkan kaki
3.
   Cara memegang peluru pada gambar di samping adalah dengan jari….
   a. renggang
   b. agak rapat
   c. agak renggang
   d. mengepal
4. Posisi badan saat melakukan gerak awalan membelakangi sasaran adalah ….
   a. berdiri tegak kaki dibuka segaris
   b. badan condong ke depan
   c. berdiri tegak dan berputar ke samping
   d. badan tegak membelakangi sasaran
5. Saat melakukan gerak menolak peluru tanpa awalan kaki kiri diluruskan ke arah ….
   a. samping
   b. belakang
   c. tolakan
   d. depan atas
6. Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada …
   a. telapak tangan
   b. seluruh jari tangan
   c. jari tengah
   d. jari kelingking

LIVEWORKSHEETS

7. Berikut yang **bukan** merupakan permainan tradisional adalah ….
   a. bakiak
   b. pencak silat
   c. egrang
   d. balap karung

8. Permainan egrang sangat menekankan ….
   a. kekuatan
   b. kebugaran
   c. kelenturan
   d. keseimbangan

9. Sapu bekas, bilah bambu, dan ranting digunakan sebagai tongkat dalam permainan ….
   a. egrang
   b. bakiak
   c. mendorong ban
   d. balap karung

10. Permainan tradisional yang menggunakan papan sandal yang panjang disebut ….
   a. bakiak
   b. mendorong ban
   c. egrang
   d. balap karung

11. Urutan gerakan dalam rangkaian guling depan dan guling belakang adalah ....
   a. sikap awal jongkok - guling depan – sikap akhir jongkok
   b. sikap awal jongkok - guling belakang - sikap akhir jongkok
   c. sikap awal berdiri - guling belakang - sikap akhir berdiri
   d. sikap awal berbaring - guling depan - sikap akhir berbaring

12. Pada saat melakukan guling belakang, kaki berfungsi sebagai ....
   a. Pendorong untuk menggulingkan badan
   b. penyeimbang
   c. pemegang
   d. penahan

13. Langkah pertama dalam melakukan gerakan guling depan adalah ....
   a. letakkan kedua telapak tangan di atas matras
   b. angkat pinggul ke atas
   c. letakkan kepala di antara kedua lengan
   d. berguling ke depan

LIVEWORKSHEETS

14. Tujuan utama gerakan *headstand* dalam senam keseimbangan adalah ….
    a. melatih kecepatan berlari
    b. mengembangkan kekuatan otot lengan
    c. melatih keseimbangan dan kekuatan otot leher serta pundak
    d. melatih fleksibilitas pinggul

15. Posisi awal yang benar saat melakukan gerakan *headstand* adalah ….
    a. duduk bersila dengan mata tertutup
    b. berdiri dengan kedua tangan di pinggul
    c. berjongkok dengan dahi di depan tangan membentuk segitiga
    d. berbaring telentang di atas matras Pembahasan: Posisi awal yang benar untuk

16. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang pertama menyentuh lantai adalah ....
    a. kepala
    b. panggul
    c. punggung
    d. kaki

17. Gerakan guling depan harus dilakukan dengan benar agar ….
    a. bisa berbicara dengan teman-teman
    b. tidak capek
    c. tidak terjatuh atau cedera
    d. lebih cepat selesai

18. Agar aman saat melatih gerakan keseimbangan, hal yang perlu diperhatikan adalah ....
    a. menggunakan alas yang keras
    b. melakukan gerakan sendiri
    c. menggunakan alas yang lunak
    d. tidak perlu pengawasan

19. Pengertian dari lompat kangkang adalah ….
    a. melompat dengan satu kaki
    b. melompat dengan dua kaki dan lutut ditekuk
    c. melompat dengan dua kaki lurus
    d. melompat dengan berguling ke depan

20. Saat mendarat setelah melakukan lompat kangkang, yang harus diperhatikan adalah ….
    a. melompat sejauh mungkin
    b. mendarat dengan kedua kaki sekaligus
    c. mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu
    d. tidak perlu memperhatikan cara mendarat

LIVEWORKSHEETS

21. Peralatan yang digunakan dalam tolak peluru adalah ....
    a. peluru, bendera kecil, meteran
    b. peluru, sepatu khusus, stopwatch
    c. peluru, bendera kecil, stopwatch
    d. peluru, sepatu khusus, meteran
22. Atlet yang memiliki tangan agak kecil dan jari- jarinya pendek biasanya memegang peluru dengan cara ….
    a. Rapat
    b. agak renggang
    c. renggang
    d. mengepal pendek.
23. 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
24. Untuk menolak peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu ....
    a. kekuatan kaki
    b. jari tangan
    c. kekuatan lengan
    d. keseimbangan
25. Sikap badan setelah menolak peluru disebut juga dengan gerak ….
    a. awalan
    b. lanjutan
    c. pelaksanaan
    d. menolak
26. Bakiak merupakan permainan yang menguji keterampilan ....
    a. melompat di dalam karung
    b. menari dengan sepatu khusus
    c. berjalan di atas sepatu kayu
    d. menggunakan tali untuk melompat
27. Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi ....
    a. lupa
    b. cedera
    c. kesalahan
    d. persamaan

LIVEWORKSHEETS

28. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
    a. kedua lutut
    b. persendian kaki
    c. kedua tangan
    d. kedua kaki
29. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan ...
    a. kaki
    b. tangan
    c. lutut
    d. punggung
30. Perhatikan gambar berikut ini!

    a. Lompat kedepan
    b. Guling depan
    c. Guling belakang
    d. Lompat kangkang

LIVEWORKSHEETS