Nama	:	Hari/tanggal	: ……
Mata Pelajaran	: PJOK	Waktu	: ……
Kelas	: 5 (LIMA)		

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

Bacalah teks di bawa ini!

Pada hari Jumat pagi, kelas 5 SDIT AlIhsan melakukan pelajaran PJOK di aula sekolah. Ibu guru mengajak siswa untuk melakukan senam irama dengan diiringi musik ceria. Gerakan yang dilakukan meliputi langkah ke kanan dan ke kiri, ayunan tangan, serta loncatan kecil. Semua gerakan dilakukan sesuai irama lagu. Rina dan teman-temannya tampak bersemangat mengikuti gerakan. Setelah selesai, Ibu guru menjelaskan bahwa senam irama memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh dan melatih kelenturan.

1. Yang dimaksud dengan senam irama adalah ...
   a. Senam yang dilakukan dengan kecepatan tinggi
   b. Senam yang dilakukan tanpa aturan
   c. Senam yang dilakukan mengikuti irama musik atau hitungan
   d. Senam yang hanya dilakukan oleh atlet
2. Gerakan senam irama harus mengikuti irama musik agar ...
   a. Agar terlihat lebih keren
   b. Agar lebih cepat selesai
   c. Agar gerakan menjadi seragam dan enak dilihat
   d. Agar bisa berlari saat senam
3. Gerakan yang dilakukan Rina dan teman-temannya dalam senam irama adalah…
   a. Menendang bola dan memanjat
   b. Melangkah ke samping, mengayun tangan, dan melompat kecil
   c. Berlari cepat dan melompat jauh
   d. Berguling dan memukul bola

LIVEWORKSHEETS

4. Manfaat melakukan senam irama secara rutin adalah…
   a. Menurunkan semangat belajar
   b. Membuat tubuh menjadi kaku
   c. Melatih kelenturan, keseimbangan, dan kekompakan
   d. Membuat tubuh cepat lelah
5. Ciri utama dari senam irama adalah…
   a. Dilakukan dengan beban berat
   b. Tidak membutuhkan musik atau hitungan
   c. Menggunakan alat seperti tongkat atau bola
   d. Dilakukan mengikuti irama musik atau hitungan

Bacalah teks di bawa ini!

Saat pelajaran PJOK, Pak Dedi membawa speaker kecil ke lapangan. Ia memutar lagu berirama sedang dan mengajak siswa kelas 5 melakukan senam irama. Siswa diminta melakukan gerakan sesuai irama lagu, seperti mengayun tangan ke depan dan ke belakang, melangkah ke kanan dan kiri, serta memutar badan perlahan. Seluruh siswa tampak menikmati kegiatan tersebut. Setelah senam selesai, Pak Dedi menjelaskan bahwa senam irama dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan melatih koordinasi gerak.

6. Kegiatan utama yang dilakukan siswa pada cerita di atas adalah ...
   a. Bermain bola di lapangan
   b. Berlatih lari cepat
   c. Melakukan senam irama bersama
   d. Menari tradisional
7. Yang *bukan* termasuk gerakan dalam senam irama yang dilakukan siswa adalah…
   a. Melempar bola
   b. Memutar badan
   c. melangkah
   d. mengayun tangan
8. Mengikuti irama saat melakukan senam irama sangat penting agar ...
   a. Bisa menari dengan bebas
   b. Gerakan lebih cepat dan kuat
   c. Semua gerakan terlihat serasi dan seimbang
   d. Bisa menyelesaikan senam lebih cepat

LIVEWORKSHEETS

9. Manfaat dari senam irama seperti yang dijelaskan Pak Dedi adalah…
   a. Membuat siswa cepat lapar
   b. Melatih koordinasi dan daya tahan tubuh
   c. Menambah berat badan
   d. Mengurangi waktu bermain
10. Senam irama cocok dilakukan dengan irama lagu yang…
   a. Sangat cepat dan keras
   b. Tidak memiliki ketukan
   c. Berirama sedang dan teratur
   d. Hanya berupa suara alam

Bacalah teks di bawa ini!

Pada hari Kamis pagi, siswa kelas 5 mengikuti kegiatan senam bersama di halaman sekolah. Kegiatan ini dipandu oleh Kak Dimas, seorang instruktur senam dari luar sekolah. Ia memperagakan gerakan senam irama sambil memutar lagu berirama sedang. Siswa mengikuti gerakan seperti mengayun lengan, mengangkat kaki secara bergantian, dan memutar tubuh ke kanan dan ke kiri. Kak Dimas mengingatkan siswa agar melakukan gerakan dengan semangat dan mengikuti irama lagu agar tubuh tidak kaku.

11. Yang memandu senam irama dalam cerita di atas adalah ...
   a. Bu Sinta
   b. Pak Dedi
   c. Kak Dimas
   d. Ibu Kepala Sekolah
12. Kegiatan senam dilakukan di…
   a. Ruang kelas
   b. Lapangan basket
   c. Aula sekolah
   d. Halaman sekolah
13. Gerakan senam irama yang dilakukan siswa adalah…
   a. Melompat jauh dan lari cepat
   b. Mengayun lengan, mengangkat kaki, dan memutar tubuh
   c. Menendang bola dan memukul
   d. Berguling dan merayap

LIVEWORKSHEETS

14. Semua pernyataan berikut ini merupakan alasan pentingnya mengikuti irama saat melakukan senam irama, kecuali:
    a. Membantu menjaga keluwesan dan kesinambungan gerakan
    b. Meningkatkan estetika dan keindahan dalam performa gerak
    c. Memudahkan tubuh untuk bergerak secara sinkron dan teratur
    d. Mengurangi kebutuhan akan pemanasan sebelum berolahraga
15. Sikap yang ditekankan oleh Kak Dimas saat senam irama adalah ...
    a. Diam dan tenang
    b. Serius dan takut salah
    c. Semangat dan mengikuti irama
    d. Santai dan bergerak bebas

Petunjuk: Pilih dua jawaban yang paling benar untuk setiap soal.

16. Dalam senam irama sangat mengutamakan unsur ….

- ○ Kekuatan
- ○ Kelincahan
- ○ Keluwesan
- ○ Kecepatan

Bacalah teks di bawa ini!

Dalam rangka menyambut Hari Olahraga Nasional, siswa kelas 5 diminta membuat pertunjukan senam irama. Setiap kelompok harus memilih lagu, menyusun gerakan, dan menampilkan hasilnya di depan guru dan teman-teman.

Kelompok B memilih lagu berirama cepat dan menyusun gerakan energik, tetapi mereka lupa menyusun bagian pendinginan. Sementara itu, kelompok A memilih lagu berirama sedang, tetapi gerakannya terlalu lambat dan kurang sesuai dengan musik.

Setelah semua tampil, guru memberikan masukan bahwa senam irama yang baik harus:

- Selaras dengan irama dan tempo musik

LIVEWORKSHEETS

- Mempunyai urutan gerakan yang benar (pemanasan–inti–pendinginan)
- Menunjukkan keluwesan, kekompakan, dan ketepatan gerak
- Sesuai dengan tingkat kesulitan dan kemampuan kelompok

17. Apa kesalahan utama yang dilakukan oleh kelompok B?

- ○ Tidak menyusun gerakan pendinginan setelah gerakan inti
- ○ Mengabaikan struktur urutan gerakan senam
- ○ Menyalakan musik terlalu pelan
- ○ Menggunakan musik yang tidak memiliki irama

18. Apa akibat dari memilih lagu berirama sedang tapi membuat gerakan terlalu lambat, seperti yang dilakukan kelompok A?

- ○ Gerakan tidak sesuai dengan irama, membuat penampilan terlihat kurang menarik
- ○ Penilaian akan menurun karena tidak selaras antara tempo lagu dan gerakan
- ○ Gerakan terlalu sulit dan membuat kelompok cepat lelah
- ○ Musik akan berhenti sebelum gerakan selesai

19. Apa saja prinsip penting agar pertunjukan senam irama terlihat menarik dan sesuai penilaian guru?

- ○ Gerakan harus sesuai dengan tempo dan irama lagu
- ○ Harus ada pembagian gerakan: pemanasan, inti, dan pendinginan
- ○ Hanya memilih lagu yang populer di kalangan anak-anak

LIVEWORKSHEETS

○ Menyusun gerakan tanpa latihan agar terlihat spontan

20. Seorang siswa berkata: “Kalau musiknya cepat, berarti gerakannya harus pelan supaya seimbang.” Apakah pernyataan itu benar? Mengapa?

○ Benar, supaya peserta tidak kelelahan

○ Salah, karena gerakan harus menyesuaikan tempo musik agar terlihat serasi

○ Salah, karena jika gerakan lebih lambat dari musik, akan terlihat tidak seirama

○ Benar, agar musik terdengar lebih jelas

.

Pasangkan kolom A (jenis latihan) dengan kolom B (manfaat atau bagian tubuh yang dilatih) dengan cara menuliskan huruf yang sesuai.

Kolom A – Jenis Latihan			**Kolom B – Manfaat/Bagian Tubuh**	
1	Push-up		A	Melatih otot lengan dan dada
2	Lari jarak jauh		B	Melatih kekuatan otot paha dan betis
3	Squat		C	Melatih daya tahan paru-paru dan jantung
4	Sit-up		D	Melatih otot kaki dan paha
5	Naik turun bangku		E	Melatih otot perut dan kekuatan inti tubuh

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Kebugaran jasmani sangat penting agar tubuh tetap ……..dan tidak mudah sakit.
2. Salah satu contoh latihan kebugaran jasmani adalah …… pagi di sekitar rumah.
3. Dengan berolahraga secara teratur, tubuh akan menjadi lebih ……
4. Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah meningkatkan daya……. tubuh.

LIVEWORKSHEETS

5. Jika kita kurang berolahraga, tubuh akan mudah merasa ……

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan baik dan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani? Jelaskan dengan kata-kata Anda sendiri.
2. Sebutkan dan jelaskan tiga manfaat dari kebugaran jasmani?
3. Sebutkan tiga contoh latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan manfaat masing-masing!
4. Mengapa menjaga kebugaran jasmani penting untuk siswa sekolah dasar?
5. Jelaskan perbedaan antara kecepatan dan kelincahan?

LIVEWORKSHEETS