YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM

MADRASAH IBTIDAIYAH "MIFTAHUL ULUM"
PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023
Jl. Raya Centong-Bawang-Pesantren Tlp. 081 216 368 450 Kota Kediri

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Hari/Tanggal**	**: .....**
K e l a s	**: V (Lima)**	**Nama**	**: .....**

I. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang tepat !

1. Senam ketangkasan/keterampilan menggunakan alat disebut senam . . .
   A. Artistlk B. Kebugaran C. Aerobic D. Senam massal
2. Agar kamu dapat menghasilkan tumpuan yang kuat, kamu perlu melakukan Latihan kekuatan pada Otot . . .
   A. Kaki B. Perut C. Punggung D. Leher
3. Saat pendaratan, kedua lutut harus *
   A. Lurus B. Ditekuk (fleksibel) C. Terbuka lebar D. Rapat
4. Di bawah ini yang merupakan gerakan nonlokomotor adalah . . .
   A. Mengayun lengan B. Melompat C. Meloncat D. Berlari
5. Di bawah ini Yang merupakan gerakan lokomotor adalah *
   A. Mengayun lengan C. Melompat
   B. Berdiri kedua lutut ditekuk D. Sikap kapal terbang
6. Gerakan melompat bertumpu pada . . . Lalu dilanjutkan dengan . . .
   A. Satu kaki, melayang C. Ujung kaki, melayang
   B. Dua kaki, melayang D. Tumit, melayang
7. Gerakan meloncat bertumpu pada . . . , lalu dilanjutkan dengan . . .
   A. Satu kaki, melayang C. Ujung kaki, melayang
   B. Dua kaki, melayang D. Tumit, melayang
8. Saat pendaratan, kedua lengan ke depan untuk . . .
   A. Keindahan tubuh C. Keharmonisan tubuh
   B. Keseimbangan tubuh D. Kewaspadaan tubuh
9. Salah satu hal yang menentukan keberhasjlan gerakan melayang adalah . . .
   A. Berlari cepat saat awalan C. Berlari kecil saat awalan
   B. Berjalan cepat saat awalan D. Berjalan pelan saat awalan
10. Gerakan seperti pada gambar di bawah adalah Gerakan . . .

LIVEWORKSHEETS

A. Meloncat dan mengayun lengan ke atas
B. Meloncat dan mengayun lengan ke bawah
C. Melompat dan mengayun lengan ke atas
D. Melompat dan mengayun lengan ke bawah

11. Gerak berirama disebut juga senam . . .
A. Irama B. lantai C. pernapasan D. pemanasan

12. Senam irama merupakan gerakan ber irama yang di iringi . . . Kecuali
A. Musik B. tepuk tangan C. loncat-loncat D. ketukan

13. Berikut yang bukan manfaat melakukan senam irama dengan rutin adalah . . .

A. Mengembangkan kemampuan daya tahan tubuh
B. meningkatkan kekuatan
C. menambah kelenturan tubuh
D. mengurangi keseimbangan tubuh

14. Pada hitungan kedua dalam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas pandangan mata harus diarahkan ke . . .
A. Depan B. Lengan kanan C. lengankiri D. atas

15. Gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah . . . *

A. kombinasi langkah samping dan ayunan tangan ke samping
B. Kombinasi langkah samping dan ayunan tangan ke atas
C. Kombinasi langkah serong dan ayunan tangan ke samping
D. Kombinasi langkah serong dan ayunan tangan ke atas

16. Pada hitungan satu dalam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas membentuk hurup . . .
A. V B. U C. W D. T

17. Pada hitungan keenam gerak kombinasi langkah kaki serong depan belakang dengan ayunan tangan ke atas, langkah kaki serong ke . . .
A. Kiri B. kanan C.depan D. belakang

LIVEWORKSHEETS

18. Sebelum melaksanakan gerakan senam kalian harus . . .

A. bersantai B. melakukan pemanasan C. lari cepat D. makan yang banyak

19. Supaya kalian senantiasa diberikan pelindungan Tuhan Yang Maha Esa, sebelum melaksanakan Kegiatan senam harus . . .

A. Pemanasan B. Berdoa B. berlarian D. makan

20. Untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semual, setelah melaksakan kegiatan senam berirama perlu melakukan . . .

A. kegiatan inti B. pendinginan C. berdoa D. Pemanasan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat !

21. Sikap bergantung pada palang melatih otot . . .

22. Saat melayang pandangan di arahkan ke . . .

23. Gerak berirama disebut juga senam . . .

24. Melakukan senam irama secara rutin membuat badan menjadi . . .

LIVEWORKSHEETS