



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 : VI (Enam)

Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf a, b, atau c yang merupakan jawaban yang tepat!

1. Sikap badan yang benar saat melakukan guling ke depan adalah posisi....
 - a. Diluruskan
 - b. Dibulatkan
 - c. direbahkan
 - d. ditekuk
2. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada posisi....
 - a. Didepan yang melakukan berguling
 - b. Di belakang yang melakukan berguling
 - c. di samping saat melakukan berguling
 - d. di luar matras
3. Sikap awal saat melakukan guling depan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu....
 - a. Sikap jongkok dan berdiri
 - b. Sikap jongkok dan berbaring
 - c. sikap berdiri dan terlentang
 - d. sikap terlentang dan berbaring
4. Setelah tangan bertumpu pada matras, selanjutnya anggota badan yang menyentuh matras pada gerakan guling depan adalah....
 - a. Dahi
 - b. Tengkuk
 - c. kepala
 - d. punggung
5. Sikap akhir dalam gerakan guling belakang adalah
 - a. telentang
 - b. Jongkok
 - c. telungkup
 - d. berdiri
6. Jarak antara tangan dan ujung kaki saat melakukan guling depan adalah....
 - a. kira-kira 30 cm
 - b. kira-kira 40 cm
 - c. kira-kira 50 cm
 - d. kira-kira 60 cm
7. Saat melakukan gerakan guling ke belakang hal yang kita lakukan agar badan mudah terangkat adalah....
 - a. meletakkan pantat
 - b. menundukkan kepala
 - c. mendorong kedua tangan
 - d. menolakkan kedua kaki
8. Indy melakukan latihan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat, maka indy berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di....
 - a. Pinggang
 - b. depan dada
 - c. samping pinggang
 - d. belakang dada
9. Memberikan bantuan kepada teman yang akan melakukan guling belakang dengan dengan cara....

- a. melipat tangannya
b. mendorong punggungnya
c. memegang pinggangnya
d. mengangkat tenguknya
10. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam guling adalah....
a. pinggul, tangan, punggung, kaki
b. tangan, punggung, pinggul, kaki
c. tangan, panggul, pinggang, kaki
d. tangan, bahu, kaki
11. Senam irama dengan bendera kecil, memerlukan bendera sebanyak....
a. 1 buah
b. 2 buah
c. 3 buah
d. 4 buah
12. Sikap permulaan untuk senam dengan bendera kecil adalah....
a. bersikap siap, badan tegak
b. kedua tangan diangkat keatas
c. tangan kanan ditekuk kedepan
d. kaki diangkat
13. Saat mengayun simpai, tangan harus....
a. bengkok
b. ditekuk
c. lurus
d. dilipat
14. Sikap awal jalan berputar adalah....
a. berdiri
b. berbaring
c. duduk
d. jongkok
15. Waktu berjalan, kedua tangan harus....
a. diaangkat
b. diayun
c. diputar
d. ditarik
16. Dalam senam irama, gerakannya seperti orang....
a. menyanyi
b. menangis
c. melompat
d. menari
17. Sikap permulaan untuk gerakan berjalan berputar adalah....
a. kaki kanan dilangkahkan kekanan
b. kedua tangan diputar ke atas
c. berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua tangan lurus disamping badan
d. kaki kiri melangkah ke depan
18. Ketika berjalan maju mundur, pandangan ke arah....
a. atas
b. bawah
c. depan
d. samping
19. Saat melangkah, gerakan tangan di sesuaikan dengan gerakan....
a. kaki
b. bahu
c. kepala
d. mata
20. Senam irama memerlukan gerakan yang....
a. sulit
b. rumit
c. keras
d. indah