



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, 27-02-202

Kelas:IV(empat)

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

1. Senam” ayo bangkit “ termasuk senam ...
 - a. Alat
 - b. Irama
 - c. ketangkasan
 - d .aerobik
2. senam irama adalah senam yang gerkannya di iringi dengan...
 - a. musik berirama
 - b. suara
 - c. peluit
 - d. aba-aba
3. agar memperoleh sinar matahari yang baik, senam kesegaran jasmani sebaiknya di lakukan pada...hari
 - a. pagi
 - b. siang
 - c. sore
 - d. subuh
4. pemanasan di lakukan untuk mencegah terjadinya...
 - a. sakit
 - b. kelelahan
 - c. cedera
 - d. pingsan
5. gerakan inti senam “ ayo bangkit” terdiri dari ...gerakan .
 - a.2
 - b.3
 - c.4
 - d.5
6. pada latihan ke-2 gerakan pemanasan,bagian yang di gerakan adalah...
 - a. lengan
 - b. bahu
 - c. kaki
 - d. kepala dan leher
7. senam “ ayo bangkit” di lakukan secara..
 - a. individu
 - b.perorangan
 - c.massal
 - d.berpasangan
- 8 .gerakan inti di lakukann setelah melakukan gerakan ...
 - a.pemanasan
 - b.pendinginan
 - c. peregangan
 - d.penguatan
- 9 . pada latihan jangkit berantai kaki di angkat ke...
 - a. atas
 - b.depan
 - c.belakang
 - d.samping
- 10 .kaki berkait bertumpu pada ...
 - a. satu kaki
 - b.dua kaki
 - c.satu tangan
 - d.dua tangan
11. kaki berkait bertumpu pada ...
 - a. atas
 - b. depan
 - c. teratur
 - d. diam-diam
12. Gerakan senam irama harus tampak...
 - a. lemas
 - b. indah
 - c. kuat
 - d. kaku
13. senam irama bisa dilakukan secara...
 - a. sendiri
 - b. Bersama-sama
 - c. acak
 - d. bergantian

14. senam ayo bangkit dilakukan secara.....
- a. individu
 - b. perorangan
 - c. massa
 - d. berpasangan
15. lagu dan gerak poco-poco sering digunakan sebagai senam irama karena gerak dan iramanya....
- a. sederhana dan kontinu
 - b. sulit dipelajari
 - c. menggunakan ketangkasan
 - d. cepat dan betrsemangat