

PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
SD NEGERI REJOMULYO

---

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	: .....
Kelas	: 5 ( LIMA )	No.	: .....
Hari/ Tanggal	:	Nilai	: .....

---

**I. Pilihlah jawaban yang sesuai!**

1. Tolak peluru merupakan salah satu olah raga cabang ...
  - a. Atletik
  - b. Bela diri
  - c. Angkat beban
  - d. Permainan bola
2. 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
3. Berikut merupakan tujuan dari tolak peluru adalah ...
  - a. Menolak peluru sedekat mungkin
  - b. Melempar peluru ke lubang
  - c. Menolak peluru sejauh mungkin
  - d. Melempar peluru dengan gaya yang indah
4. Untuk menolak peluru sejauh mungkin, penolak peluru harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu ...
  - a. Kekuatan kaki
  - b. Kekuatan lengan
  - c. Jari tangan
  - d. Keseimbangan
5. Sikap akhir tolakan pada tolak peluru akan menentukan ...
  - a. Keseimbangan
  - b. Lemparan peluru yang jauh
  - c. Keberhasilan tolakan
  - d. Gerak menolak peluru

6. Berikut adalah permainan tradisional yang dilakukan dengan gerakan melompat adalah ...
  - a. Egrang
  - b. Bakiak
  - c. Balap ban
  - d. Balap karung
7. Permainan balap karung di lakukan dengan cara ....
  - a. Belari
  - b. Melompat
  - c. Berguling
  - d. Salto
8. Permaian tradisional yang menggunakan sandal panjang untuk berjalan di sebut ...
  - a. Egrang
  - b. Balap karung
  - c. Bakiak
  - d. Balap ban
9. Permainan bakiak di lakukan dengan cara ...
  - a. Mandiri
  - b. Individu
  - c. Perorangan
  - d. Kelompok
10. Saat bermain bakiak, para pemain saling berpegangan pada ...
  - a. Pundak
  - b. Perut
  - c. Tangan
  - d. Kaki
11. Gerakan pemanasan di lakukan pada ... latihan
  - a. Awal
  - b. Akhir
  - c. Pertengahan
  - d. Luar
12. Posisi badan saat guling depan mengharap ...
  - a. Samping kiri
  - b. Belakang
  - c. Samping kanan
  - d. Depan
13. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat adalah ...
  - a. Kedua lutut
  - b. Kedua tangan
  - c. Persendian
  - d. Kedua kaki

14. Pendaratan setelah melompat peti lompat di lakukan dengan ...

- a. Kaki
- b. Lutut
- c. Tangan
- d. Punggung

15. Posisi kedua kaki yang benar saat kepala bertumpu pada matras adalah ...

- a. Rapat dan lurus
- b. Rapat di tekuk
- c. Terbuka dan lurus
- d. Terbuka ditekuk

II. Istilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

- 1. Posisi badan saat melakukan gerak menolak dengan dua tangan adalah ...
- 2.