

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

14. Pendaratan setelah melompat peti lompat di lakukan dengan ...
- Kaki
  - Lutut
  - Tangan
  - Punggung
15. Posisi kedua kaki yang benar saat kepala bertumpu pada matras adalah ...
- Rapat dan lurus
  - Rapat di tekuk
  - Terbuka dan lurus
  - Terbuka ditekuk

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

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