

PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS V (SENAM IRAMA)
SDN TEBON BARAT

Nama : _____

Kelas : _____

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Senam irama adalah senam yang diiringi dengan
 - a. musik
 - b. ketukan
 - c. hitungan
 - d. semua jawaban benar
2. Sebelum melakukan gerak berirama sebaiknya melakukan
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pernafasan
 - d. pelepasan
3. Pada dasarnya senam irama terdiri dari gerak ayunan lengan dan
 - a. putaran pinggang
 - b. langkah kaki
 - c. ayunan kepala
 - d. putaran badan
4. Sikap awal dalam gerakan langkah biasa adalah
 - a. duduk bersila
 - b. tidur terlentang
 - c. berdiri tegak
 - d. jongkok
5. Langkah ke depan disebut juga
 - a. zjipas
 - b. ballanspas
 - c. loopas
 - d. gallopas

6. Perhatikan tahapan berikut!

- Posisi awal berdiri tegak kedua tangan di pinggang
- Langkahkan kaki kanan ke samping kanan
- Kaki kiri ditarik mendekati kaki kanan

Tahapan di atas adalah cara melakukan langkah

- a. depan
 - b. silang
 - c. samping
 - d. keseimbangan
7. Gerakan lutut pada setiap senam irama adalah
 - a. tegak
 - b. mengeper (lurus dan menekuk)
 - c. jongkok
 - d. diam
8. Berikut gerakan ayunan lengan dalam senam irama **kecuali**
 - a. ayunan satu lengan ke depan belakang
 - b. ayunan satu lengan dari depan ke samping
 - c. ayunan dua lengan ke depan dan belakang
 - d. ayunan dua lengan ke atas
9. Perhatikan urutan berikut!
 - 1) Sikap awal berdiri tegak
 - 2) Ayunkan lengan kiri ke belakang
 - 3) Luruskan kedua lengan ke depan
 - 4) Ayunkan lengan kanan ke belakang
 - 5) Ayunkan lengan kiri kembali ke depan
 - 6) Ayunkan lengan kanan kembali ke depan

Urutan rangkaian gerak pada ayunan satu lengan ke depan dan belakang adalah

- a. 1-3-5-2-6-4
 - b. 2-3-1-4-6-5
 - c. 1-3-2-5-4-6
 - d. 3-1-2-5-4-6
10. Kombinasi gerak langkah ke depan dengan ayunan lengan dalam dua putaran lengan ditunjukkan pada gambar

a.



c.



b.



d.

