

# 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. zijpas
    - 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 kananTahapan 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 ....

