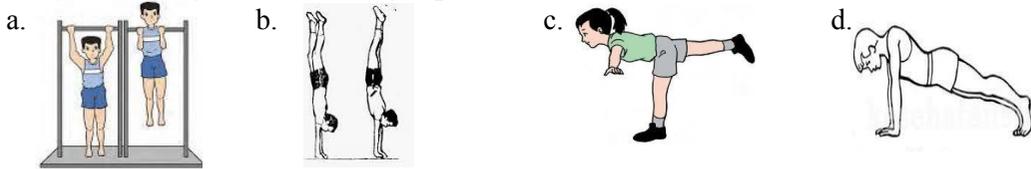


PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) II TAHUN 2021 - 2022
SDN WONOREJO I/312 SURABAYA

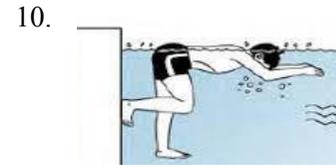
Tanda tangan orang tua	Mata Pelajaran : PJOK	Nilai
	Kelas : V (LIMA)	
	Nama / No. absen :	
	Hari / Tanggal :	
	Waktu :	

- Sikap bergantung pada palang melatih kekuatan otot
 a. Leher b. Lengan c. Perut d. Kaki
- Salah satu manfaat keterampilan dasar senam menggunakan alat yaitu **kecuali** ...
 a. Meningkatkan kemampuan gerak dan mengembangkan tubuh dengan baik
 b. Meningkatkan stamina dan kekuatan organ tubuh
 c. Meningkatkan daya tahan jantung
 d. Meningkatkan kemampuan berhafal
- Senam ketangkasan /keterampilan menggunakan alat disebut senam
 a. Aerobik b. Artistik c. Kebugaran d. Senam massal
- Yang termasuk gerak keseimbangan pada otot kaki adalah...



- Gerak ritmik harus dilakukan dengan
 a. Murung b. Gelisah c. Gembira d. Lesu
- Gerakan senam pada gambar di samping menunjukkan gerakan langkah ...

 a. Biasa c. Rapat
 b. Samping d. Depan
- Berikut yang tidak termasuk gerakan senam ritmik, yaitu
 a. Melangkah b. Merangkak c. Meloncat d. Berjalan
- Salah satu aktivitas gerak berirama adalah
 a. Langkah kaki dan ayunan lengan c. Hand stand
 b. Push up dan sit up d. Guling depan
- Langkah dasar senam ritmik, **kecuali**
 a. Di tempat b. Mundur c. Maju d. Diam



Gambar disamping adalah gerakan ...
 a. Mengapung
 b. Meluncur

c. menendang kaki
 d. Ambil nafas

II. Isilah titik titik di bawah ini dengan benar !

- Alat yang digunakan untuk lompat kangkang dan lompat jongkok adalah...
- Latihan menggantung biasa disebut ...
- Latihan meniti diatas balok titian berguna untuk melatih ...
- Senam lantai sering juga disebut senam ...
- Agar keseimbangan terjaga pada saat mendarat dari peti lompat, posisi lutut ...
- Sikap kapal terbang tumpuan menggunakankaki.
- Ketika menggantung genggaman tangan harus....
- Gerak berirama harus dilakukan dengan hati yang
- Nama lain renang gaya dada adalah ...
- Mematuhi tata tertib yang berlaku di kolam renang harus dilakukan untuk menjaga

III. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

- Jelaskan dua manfaat dari latihan gerakan menggantung !
 Jawab :
- Sebutkan gerakan –gerakan dasar dalam gerak berirama !
 Jawab :
- Bagaimana langkah-langkah cara melakukan gerakan meluncur dalam renang gaya dada ?
 Jelaskan !
 Jawab :
- Jelaskan perbedaan gerak melompat dan meloncat !
 Jawab :
- Sebutkan 4 gerak langkah kaki dalam senam irama !
 Jawab :

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----