



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari / Tanggal : Maret 2022

Kelas : V (Lima)

Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Berikut yg merupakan unsur gerakan dalam senam lantai yaitu.....
 - a. melempar
 - b. memukul
 - c. mengoper
 - d. meloncat
2. Mengambil awalan lari cepat menuju papan tolakan adalah sikap awal dalam melakukan gerakan.....
 - a. meroda
 - b. hanstand
 - c. lompat kangkang
 - d. kapal terbang
3. Posisi kaki saat mendarat dalam gerakan lompat kangkang adalah.....
 - a. ditekuk
 - b. rapat
 - c. dibuka sedikit
 - d. dibuka selebar bahu
4. Pola gerak dominan yg menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat, seperti menolak dgn dua kaki disebut.....
 - a. putaran
 - b. ayunan
 - c. pendaratan
 - d. lompatan
5. Berikut bukan termasuk posisi statis adalah.....
 - a. bertumpu
 - b. mendarat
 - c. keseimbangan
 - d. menggantung
6. Pola gerak dominan senam dimana pesenam dalam keadaan diam disebut.....

a.landing

b.static

c.locomotion

d.swing

7.Sikap awal saat melakukan gerak bertumpu,menggantung dan mendarat pada palang tunggal adalah

a.berdiri tegak

b.telungkup

c.jongkok

d.duduk

8.Posisi lutut saat melakukan pendaratan lompat kangkang adalah

a.lurus

b.mengeper

c.kaku

d.dibuka lebar

9.Kombinasi gerak bertumpu,menggantung dan mendarat pada palang tunggal untuk melatih kekuatan otot

a.lengan

b.kaki

c.leher

d.jari-jari

10.Senam lantai diawali deari gerakan..

a.berat

b.sedang

c.ringan

d.akrobatik

11.Pola gerak dominan bergantung dapat ditemukan pada gerakan

a.guling depan

b.lompat jongkok

c.lompat kangkang

d.bergantung pada palang tunggal

12.Gerakan yg berulang-ulang memindahkan tubuh disebut gerak

a.meloncat

b.berpindah

c.berputar

d.mengayun

13.Suport dalam pola gerak dominan statis yg memiliki makna

a.menggantung

b.keseimbangan

c.berpindah

d.bertumpu

14.Dalam senam menggunakan alat ,rangkaian gerakan dilakukan dengan tepat dan.....

a.cepat

b.singkat

c.terarah

d.lama

15.Alat yg digunakan dalam lompat jongkok ialah....

a.palang tunggal

b.palang sejajar

c.matras

d.peti loncat

16.Istilah lain untuk gerakan mendarat adalah.....

a.landing

b.hang

c.locomotion

d.static

17.Gerak dasar senam lantai yg paling penting ialah.....

a.menggantung

b.mengayun

c.gerak berpindah

d.mendarat

18.Hal yg membedakan antara lompat kangkang dan lompat jongkok adalah.....

a.kaki

b.tangan

c.kepala

d.badan

19.Berikut yg tidak termasuk pola gerak dominan dalam senam lantai menggunakan peti loncat ialah.....

a.gerak berpindah

b.gerak berputar

c.tolakan

d.lompatan

20.Bagian tubuh yg biasa digunakan untuk mendarat dalam aktivitas senam yaitu.....

a.lutut

b.kaki

c.siku

d.bahu

21.Berikut bukan nama lain dari gerak berirama yaitu.....

a.senam lantai

b.senam irama

c.senam ritmis

d.senam bebas

22.Aktivitas gerak berirama biasa dilakukan dalam....hitungan

a.4

b.5

c.8

d.10

23.Salah satu manfaat aktivitas gerak berirama ialah....

a.melemaskan oto-otot tubuh

b.membuat cidera otot

c.menjadikan tubuh mudah lelah

d.meningkatkan kecerdasan

24.Gerakan senam irama diiringi music yang.....

a.bergantian

b.massal

c.bebas

d.berirama

25. Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah.....

- a. berdiri tegak
- b. berdiri istirahat
- c. berdiri kangkang
- d. bebas

26. Senam irama akan bermanfaat apabila dilakukan dengan.....

- a. jarang
- b. gembira
- c. teratur
- d. suka-suka

27. Sikap kedua lutut saat melakukan langkah biasa ialah.....

- a. ditekuk
- b. diluruskan
- c. dilemaskan
- d. mengeper

28. Berikut yg bukan termasuk langkah kaki pada gerak berirama ialah.....

- a. langkah biasa
- b. langkah depan
- c. langkah cepat
- d. langkah rapat

29. Sikap jari saat melakukan gerakan mengayun kedua lengan kesamping ialah.....

- a. ditekuk
- b. melebar
- c. rapat
- d. mengeper

30. Berikut bukan alat –alat yg digunakan dalam senam irama adalah.....

- a. simpai
- b. tongkat
- c. bola
- d. leher

31. Perenang pemula sebaiknya terlebih dahulu berlatih....

- a. gerakan kaki dan tangan

b.meluncur

c.mengapung dan meluncur

d.gerakan kaki

32.Posisi kaki ketika latihan meluncur adalah.....

a.agak ditekuk

b.lurus ke depan

c.lurus ke belakang

d.lurus ke samping

33.Posisi punggung pada renang gaya dada adalah.....

a.miring ke kanan

b.miring ke kiri

c.menghadap ke bawah

d.menghadap ke atas

34.Saat meluncur tubuh harus....

a.miring

b.naik turun

c.datar/lurus

d.tegak

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

a.gaya batu

b.gaya kupu-kupu

c.gaya punggung

d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....

a.gaya bebas

b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

37.Irama gerakan kaki disesuaikan dengan ialah.....

a.gerakan lengan

b.saar meluncur

c.gerakan bahu

d.saar bernapas

38.Recovery adalah istilah lain dari fase

a.mendorong

b.menarik

c.meluncur

d.istirahat

39.Pada saat meluncur dari atas kolam ,bagian tubuh yg masuk air terlebih dahulu adalah.....

a.kaki

b.kepala

c.badan

d.kedua ujung tangan

40.Latihan gerak renang gaya dada diawali dengan gerakan

a.meluncur

b.lengan

c.kaki

d.melompat