



**PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KEC. SINJAI BARAT**

Sekretariat : SDN 87 Manipi Kec. Sinjai Barat Kab. Sinjai Kode Pos 92653

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2022-2023**

Kelas : V (Lima)
Mata Pelajaran : Penjaskes
Waktu : 90 Menit

Nama :

1. Amatilah gambar disamping !
Gambar disamping menunjukkan salah satu gerak senam ketangkasan
Menggunakan

- a. Balok
- b. Peti lompat
- c. Kuda pelana
- d. Palang Sejajar



Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal No.2,3 dan 4

Melompat merupakan salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki. Saat melakukan gerak melompat, gerakan dilakukan dengan awalan, melompat, dan mendarat. awalan gerak melompat dapat dilakukan dengan berlari. Kemudian, dilanjutkan dengan gerak bertumpu menggunakan satu kaki. Selanjutnya, tolak tubuh ke atas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki. Alat yang digunakan dalam senam ketangkasan diantaranya adalah matras, kuda pelana, gelang-gelang, peti lompat, palang sejajar, dan peti tunggal.

2. Berdasarkan bacaan diatas, salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan adalah

.....

3. Uraikan cara melakukan lompatan sesuai bacaan diatas!
Jawaban :

.....
.....
.....
.....
.....

4. Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
1. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki		
2. Gerakan melompat diakhiri dengan mendarat		
3. Sampai salah satu alat yang digunakan dalam senam ketangkasan		
4. Awalan melompat diawali dengan gerakan berlari		

5. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri

Tentang senam ketangkasan dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang senam ketangkasan!

Pernyataan	
Peralatan yang digunakan pada gambar 1	●
Peralatan yang digunakan pada gambar 2	●
Peralatan yang digunakan pada gambar 3	●
Peralatan yang digunakan pada gambar 4	●

Pilihan Jawaban	
●	Matras
●	Papan titian
●	Palang tunggal
●	Peti lompat

6. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerak yang dilakukan anak pada gambar adalah

- Mengayun
- Bergantung
- Tolakan
- Berputar

7. Perhatikan gambar di bawah ini!



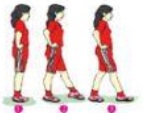


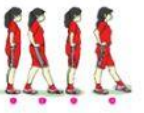
Aktivitas seperti gambar di samping menunjukkan kombinasi gerak langkah

- dan ayunan lengan diikuti satu putaran lengan
- dan ayunan lengan diikuti dua putaran lengan
- kaki ke samping diikuti dengan ayunan lengan
- biasa diikuti dengan ayunan lengan

Cermati bacaan di bawah ini untuk menjawab soal nomor 8 dan 9

SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau music. Selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerak berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langkah kaki. Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Gerak dasar senam irama adalah gerak langkah kaki, gerak ayunan tangan, dan kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan

8. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama ?
9. SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan atau
10. Mencondongkan badan ke depan saat melakukan gerak mendarat setelah berguling menggunakan peti lompat bertujuan untuk menjaga
11. Pasangkan dengan cara menarik garis lurus gambar yang ada di sebelah kiri tentang Gerak dasar senam irama dan pilihan jawaban di sebelah kanan tentang Gerak dasar senam irama Langkah kaki!

Gambar		Gerak dasar senam irama langkah kaki	
	●	●	Langkah Biasa
	●	●	Langkah rapat
	●	●	Langkah Samping
	●	●	Langkah Depan

12. Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
Senam jantung sehat merupakan salah satu gerak berirama		
Senam irama juga disebut senam ketangkasan		
Gerak langkah kaki merupakan salah satu gerak dasar senam irama		
Gerak langkah kaki dalam gerak dasar berirama meliputi langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah jinjit		

13. Senam lantai adalah salah satu cabang kompetisi senam yang terdiri atas gerakan balet dan lentur, seperti melompat, jungkir balik, dan handstand yang dilakukan tanpa alat bantu.

Tuliskan 3 contoh beberapa gerakan dalam senam lantai?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

14. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri

Tentang variasi langkah dengan kombinasi gerak menolak, menggantung, mengayun dan mendarat dan pilihan jawaban disebelah kanan nomor urutan yang benar sesuai gambar

Pernyataan			Jawaban Benar
Lepaskan pegangan pada palang saat ayunan ke arah depan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
Turunkan badan perlahan dan ayunkan badan dari belakang kedepan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3
Berdiri sekitar satu langkah dari palang tunggal .angkat kedua tangan ke atas dan jari-jari tangan di buka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4
Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5

15. Sebutkan dua macam kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama ...

Jawaban :

.....

.....

.....

“SELAMAT BEKERJA”