PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 56 TALLE

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
BIDANG STUDI PJOK
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

KELAS : V (Lima) NAMA :
WAKTU : 60 menit

1. Nama gerakan yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini adalah . . . .

   a. Berguling ke depan
   b. Berguling ke belakang
   c. Headstand
   d. Meroda

2. Andi berjalan dengan melangkahkan kaki secara bergantian menuju palang sejajar. Kemudian, Andi menolakkan kaki dan melompat sambil mengayunkan kedua tangan ke atas meraih palang. Selanjutnya, Andi bergantung di palang, lalu mengayunkan kedua kaki ke depan dan ke belakang. Kemudian, Andi mendarat dengan kedua kaki ditekuk dan tangan diluruskan ke depan. Berdasarkan uraian pada soal, Andi melakukan kombinasi gerak ....

   a. bertumpu, tolakan, melayang, dan mendarat
   b. tolakan, melayang, mendarat, dan keseimbangan
   c. tolakan, bergantung, berayun, putaran, dan mendarat
   d. berjalan, tolakan, bergantung, berayun, dan mendarat

3. Kombinasi gerakan senam irama yang dilakukan seperti pada gambar di bawah adalah . . . .

   a. Gerak melangkah sambil memutar lengan
   b. Gerak bergantung sambil mengayun kaki
   c. Gerak melompat sambil mengayun lengan
   d. Gerak melangkah sambil mengayun lengan

4. Selain musik, senam irama juga bisa diiringi dengan . . . .

5. Contoh alat yang digunakan untuk melakukan senam irama adalah . . . .

6. Gerakan senam lantai yang menggunakan peti lompat adalah . . . .

LIVEWORKSHEETS

7. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

Pernyataan	Benar	Salah
Senam irama terdiri dari gerakan pemanasan dan pendinginan		
Senam irama merupakan perpaduan dari gerakan tubuh dan iringan musik		
Hal yang harus diperhatikan saat melakukan senam irama adalah kekompakan dan keserasian gerak		
Senam irama hanya bisa dilakukan dengan iringan musik		

8. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

Pernyataan	Benar	Salah
Matras adalah alat yang digunakan untuk berguling		
Gerakan head stand bertumpu menggunakan kepala dan kedua tangan		
Peti lompat digunakan untuk melakukan gerakan meroda		
Berjalan di balok titian bertujuan untuk melatih kekuatan		

9. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

Pernyataan	Benar	Salah
Bagian kaki yang digunakan bertumpu adalah tumit		
Awalan yang digunakan untuk melewati peti lompat adalah lari		
Melompat tanpa awalan membuat lompatan menjadi jauh		
Kaki yang digunakan bertumpu adalah kaki yang terkuat		

10. Pasangkanlah gambar di bawah ini sesuai dengan jenis gerakannya !

- Berguling ke depan

- Lompat kangkang

- Bergantung

- Berjalan di balok titian

11. Pasangkanlah alat senam lantai di bawah ini sesuai pada gambar !

- Peti lompat

- Palang tunggal

- Balok titian

- Matras

LIVEWORKSHEETS

12. Pasangkanlah gerakan senam irama di bawah ini sesuai pada gambar !

- Langkah samping

- Langkah rapat

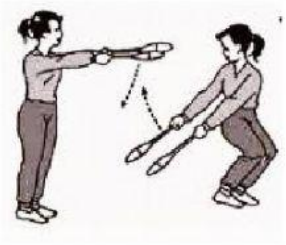
- Langkah Biasa

- Melangkah ke depan

Cermatilah bacaan di bawah ini untuk menjawab soal nomor 13 dan 14 !

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. Gerak irama dilkukan secara berkelompok dengan memperhatikan kekompakan dan keseragaman gerak. Alat yang sering digunakan dalam senam irama adalah gada, bola, simpai, pita dan lain – lain.

13. Jelaskan gerak dasar yang terdapat dalam senam irama !

14. 

Apa nama alat yang digunakan untuk senam irama seperti pada gambar di samping ?

15. Tuliskan 4 rangkaian gerakan melompat secara berurutan !

LIVEWORKSHEETS