SEKOLAH DASAR NEGERI 56 TALLE PENILAIAN TENGAH SEMESTER 2 PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023	Nama : No. Absen :
Mata Pelajaran : PJOK Kelas : 6 (Enam) Waktu : 90 menit Tanggal :	

Bacalah teks informasi berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 1, 2 dan 5. !

Senam lantai dapat dilakukan dalam kombinasi gerakan. Senam lantai merupakan gabungan beberapa gerakan dominan meliputi gerak berpindah, bertumpu, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Jika gerakan tersebut dikombinasikan akan membentuk rangkaian gerak yang indah. Penguasaan gerakan dan teknik merangkaian gerakan yang tepat memerlukan disiplin tinggi. Salah satunya adalah gerakan guling depan. Dengan posisi badan berguling diatas matras keadah depan.

Apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan

1. Tubuh bagian belakang (tengkuk) badan yang menyentuh matras setelah pinggul adalah...

   a. Tengkuk

   b. Pinggang

   c. Panggul

   d. Panggul

2. Senam lantai merupakan gerakan senam yang indah jika dikombinasikan dengan berbagai teknik gerakan, yaitu beberapa gerakan dominan meliputi gerakan berpindah, bertumpu, pendaratan ayunan, tolakan, dan .....

3. Perhatikan urutan gerakan senam lantai berikut!

   1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.

   2) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.

   3) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

   4) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.

   5) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.

   Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah ....

   A. 1)–2)–3)–4)–5)

   B. 1)–2)–4)–3)–5)

   C. 2)–3)–5)–4)–1)

   D. 3)–1)–2)–5)–4)

LIVEWORKSHEETS

4. Yadi bersiap melakukan sebuah gerakan. Dia jongkok menghadap matras. Posisi kaki ditekuk, lutut menempel di dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada. Ia menggulingkan badannya ke depan.
   Ilustrasi tersebut menunjukkan Yadi melakukan gerakan . . . . . .kedepan

5. Berdasarkan teks informasi diatas, bagaimanakah posisi badan saat melakukan gerakan guling depan?
   Jawab : .....
   .....
   .....
   .....

6. Posisi tangan saat sikap awal guling kebelakang dengan awalan jongkok adalah . . .
   A. Menghadap ke atas
   B. disamping telinga
   C. Memegang lutut
   D. Rapat di dada

7. Bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan pada saat membentuk sikap lilin adalah .
   A. Pundak dan kedua siku
   B. Kepala dan punggung
   C. Punggung dan siku
   D. Tangan dan kepala

8. Perhatikan gambar disamping, apakah nama gerakan tersebut? Jelaskan!



   Jawab :
   .....
   .....
   .....

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 7 dan 8!

Gerakan senam yang diiringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama. Gerak berirama memfokuskan pada gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Jika diiringi dengan irama atau ketukan, gerakan senam menjadi lebih indah. Setiap gerakan menyesuaikan alunan iramanya.

Aktivitas gerak berirama (ritmik) disesuaikan dengan karakteristik anak. Secara umum, anak senang bergerak terutama gerak berirama. Bagi anak, gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, yaitu gerak kasar dan halus. Gerakan dalam gerak ritmik memengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

9. Pilihlah penyataan yang sesuai dengan teks diatas!

Pernyataan	Benar	Salah
1)Gerak irama tidak perlu disesuaikan dengan karakter		
2)Gerak irama bagi anak merupakan kegembiraan		
3)Gerak irama meningkatkan gerak kasar dan gerak halus		
4)Gerak irama dapat mengontrol gerak motorik		

LIVEWORKSHEETS

10. Berikut ini manfaat senam irama adalah....

- □ Senam irama meningkatkan kemampuan gerak dasar.
- □ Jika diiringi dengan irama, gerakan senam akan jadi lebih indah
- □ Gerak berirama tidak bermanfaat bagi kesehatan
- □ Gerak ritmik dapat mempengaruhi saraf

11. Perhatikanlah gambar rangkaian guling belakang dan pernyataan dibawah ini!



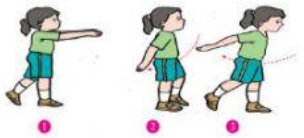
A	B	C	D
Turunkan kedua tangan ke arah belakang di samping pinggul. Tekuk kedua lutut secara perlahan. Pandangan tetap menghadap ke depan.	Saat pantat menyentuh matras, kedua tangan ditekuk di samping kepala, telapak tangan menghadap ke atas. Putar badan ke belakang dengan berguling. Posisi punggung melengkung.	Sikap awal, posisi berdiri tegak dengan kedua tangan ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus.	Membungkuklah dan ayunkan kedua lengan lurus ke belakang.

Pasangkanlah nomor pada gambar dengan pernyataan yang terdapat dalam kolom!

Gambar nomor 1	○	○	Pernyataan A
Gambar nomor 2	○	○	Pernyataan B
Gambar nomor 3	○	○	Pernyataan C
Gambar nomor 4	○	○	Pernyataan D

LIVEWORKSHEETS

12. Berikut ini adalah gambar variasi ayunan tangan dengan kombinasi jalan dan nama gerakannya. Pasangkanlah gambar dan nama gerakannya dengan menarik garis!



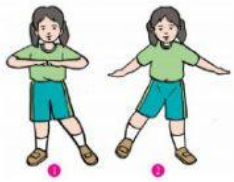
☐

Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan



☐

Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada



☐

Gerak ayunan lengan ke depan dan belakang dengan jalan



☐

Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah

13. Secara garis besar senam irama terdiri dari dua gerakan pokok yaitu . . . .

14. Variasi gerak ayunan lengan dalam senam irama bertujuan untuk . . .

15. Seluruh olah gerak tubuh yang dilakukan dengan irama disebut dengan

LIVEWORKSHEETS