**PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI**
**DINAS PENDIDIKAN**
**SD NEGERI NO. 177 TOPISI**
*Alamat : Dusun Topisi Desa Mattunreng Tellue Kecamatan Sinjai Tengah 92652*

**PENILAIAN AKHIR TAHUN**
**TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

**Mata Pelajaran : PJOK** **Nama : .....**
**Kelas/Semester : V / II**

**I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

1. **Dibawah ini yang bukan merupakan cara menendang bola yang benar adalah …**

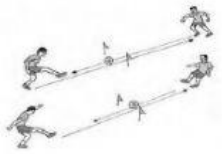
   A. Tendangan sudut

   B. Tendangan Menggunakan Kaki Luar

   C. Tendangan Menggunakan Ujung Kaki

   D. Tendangan Menggunakan Kaki Dalam

2. **Perhatikan gambar!**



   **Gambar diatas menunjukkan gerakan ….**

   A. Menyapu bola

   B. Menendang bola

   C. Menyundul bola

   D. Menggiring bola

3. Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani:
   - Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
   - Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh.
   - Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat.
   - Memiliki respons tubuh yang cepat dan tepat.
   - Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas.
   - Mencegah penyakit jantung.

   Jika kalian ingin memiliki kemampuan berjalan kaki yang jauh dan dalam tempo yang lama (lebih dari 20 menit). Latihan yang harus kalian lakukan adalah...

   ☐ Latihan daya tahan otot

   ☐ Latihan kekuatan otot

   ☐ Latihan kelenturan

   ☐ Latihan beladiri

4.

   Gerakan lari zig zag yang ditunjukkan pada gambar di atas pada fungsi kaki sesuai dengan kecepatannya .....

LIVEWORKSHEETS

5. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali ….
   A. Berguling ke depan
   B. Guling lenting
   C. Berguling ke belakang
   D. Guling ke samping

**Bacalah teks di bawah ini untuk menjawab soal nomor 6, 7 dan 8 !**
Gerakan guling depan adalah melingkarkan tubuh menuju ke depan yang gerakannya berawal dari tenguk, punggung, pinggang, hingga panggul bagian belakang.

6. Teknik guling kedepan .....
7. Cara melakukan gerakan guling ke depan dengan sempurna yaitu .....
8. Sebutkan sikap akhir gerakan guling depan ?
   Jawab:

9. Gerakan guling lenting menjadi salah satu gerakan dalam senam yang dapat membantu kekuatan sekaligus kelenturan tubuh.
   Apa pengertian guling lenting ?
   Jawab:

10. Perhatikan gambar gerakan senam lantai berikut!

   1) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
   2) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
   3) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.
   4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
   5) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.

   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)

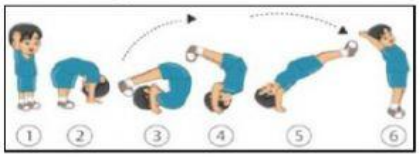
11. Bacaalah teks di bawah ini !
   Melompat merupakan salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki. Saat melakukan gerak melompat, gerakan dilakukan dengan awalan, melompat, melayang dan mendarat. Awalan gerak melompat dapat dilakukan dengan berlari. Kemudian, dilanjutkan dengan gerak bertumpu menggunakan satu kaki. Selanjutnya, tolak tubuh keatas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki. Amati dan peragakan gerakan melompat seperti gambar berikut!

LIVEWORKSHEETS

**Pasangkanlah gambar di bawah dengan pernyataan yang sesuai !**

- Awalan
- Tolakan
- Melayang

12. Perhatikan gambar di bawah ini !



Sebukan tahapan melakukan gerak guling depan dan gerak guling belakang sesuai pada gambar di atas !

Jawab:

13. Tiga tahap dalam melakukan loncat kangkang adalah ...

A. Pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan

B. Lari cepat, tolakan, dan gerakan saat melayang di udara

C. Tolakan, melewatkan kaki di atas peti lompat, dan pendaratan

D. Kuda-kuda, gerakan inti, dan gerakan penutup

14. **Bacalah teks berikut !**

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.

Pilihlah penyataan yang sesuai dengan teks diatas dengan memberikan tanda (V)!

| 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 | | |

15. Berilah tanda centang ( V ) pada kolom berikut ini !

☐ Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki

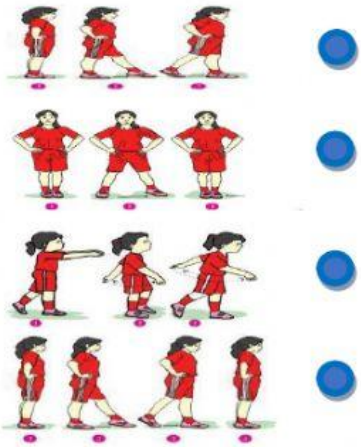
☐ Gerakan melompat diakhiri dengan mendarat dua kaki

☐ Menggantung merupakan salah satu Latihan otot kaki

☐ Sikap menggantung merupakan posisi statis

LIVEWORKSHEETS

16. Pasangkan dengan cara menarik garis lurus gambar yang ada di sebelah kiri tentang gerak dasar senam irama dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang gerak dasar senam irama langkah kaki



- Langkah Biasa
- Langkah rapat
- Langkah Samping
- Langkah Depan

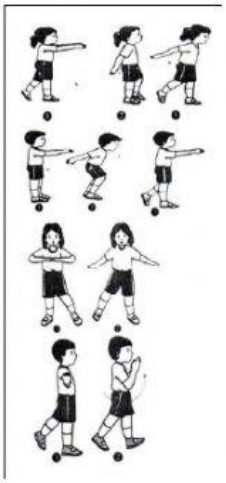
17. Cermati Bacaan di bawah ini !

SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau musik selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerakan berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langah 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.

Berilah tanda centang (V) pada kolom betul/salah sesuai bacaan di atas !

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

18. 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 sikuk ke samping dengan melangkah

LIVEWORKSHEETS

19. Perhatikan gambar di bawah ini !

Gerakan yang ditunjukkan pada gambar di atas pada gerak senam irama adalah gerak . . . .

20. Jenis narkoba apa nikotin yang terdapat pada tembakau?

Jawab:

LIVEWORKSHEETS