



PEMERINTAH KABUPATEN SITUBONDO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KELOMPOK KERJA GURU-PJOK (KKG-PJOK)
KECAMATAN MANGARAN-KABUPATEN SITUBONDO

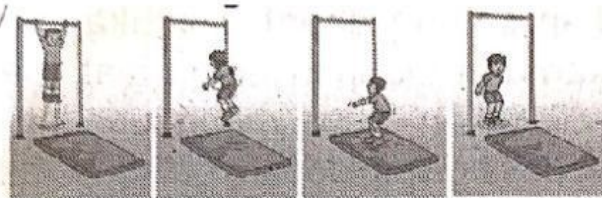


PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Bidang Studi	: PJOK	Nama	:
Kelas	: V (Lima)	No. Peserta	:
Hari, Tanggal	:	Nilai	:
Waktu	: 90 Menit	Paraf Ortu	:

A. Pilihlah jawaban yang benar !

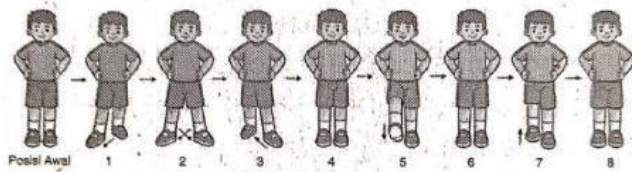
- Contoh kombinasi gerak yang dilakukan dalam senam ketangkasan menggunakan peti lompat adalah....
 - kombinasi gerak bergantung dan ayunan
 - kombinasi gerak tolakan, melayang dan mendarat
 - kombinasi gerak tolakan, bergantung, putaran dan mendarat
 - kombinasi gerak berpindah, bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat
- Perhatikan gambar berikut !



1) 2) 3) 4)

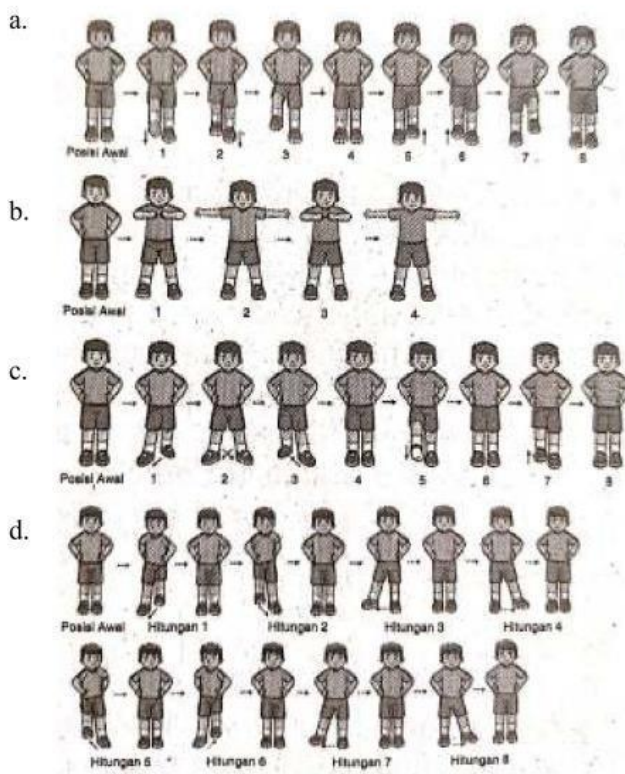
- Urutan yang tepat dari kombinasi gerak dalam senam ketangkasan menggunakan palang tunggal adalah....
- 2), 1), 4) dan 3)
 - 2), 4), 3) dan 1)
 - 4), 1), 2) dan 3)
 - 4), 3), 1) dan 2)
- Uli melakukan kombinasi gerak dalam senam ketangkasan menggunakan balok keseimbangan. Kombinasi gerak yang dilakukan Uli adalah....
 - berpindah dan keseimbangan
 - tolakan, putaran dan mendarat
 - berpindah, bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat
 - berpindah, tolakan, bertumpu, melayang dan mendarat
 - Lia melakukan kombinasi gerak tolakan, melayang dan mendarat menggunakan balok keseimbangan. Posisi awal Lia saat melakukan gerak tersebut adalah
 - jongkok
 - berdiri
 - duduk
 - tidur
 - Ika melakukan kombinasi gerak berpindah, tolakan, putaran dan mendarat dalam senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Ika berdiri dan pandangan mengarah ke depan. Kemudian, ika berlari menuju peti lompat. Gerakan selanjutnya yang dilakukan Ika adalah....
 - mengayunkan satu kaki
 - mengayunkan dua kaki
 - menolakkan satu kaki
 - menolakkan dua kaki
 - Perhatikan uraian berikut !
 - bertumpu
 - bergantung
 - berayun
 - berputarGerakan dominan dalam senam ketangkasan yang dilakukan di palang sejajar ditunjukkan oleh angka....
 - 1) dan 2)
 - 2) dan 3)
 - 3) dan 4)
 - 1) dan 4)
 - Dio melakukan kombinasi gerak berpindah, tolakan, bertumpu, melayang dan mendarat menggunakan kuda-kuda lompat. Posisi lengan Dio saat melayang adalah....
 - diayunkan
 - diputar
 - diluruskan
 - direntangkan

8. Fani melakukan kombinasi gerak bergantung dan ayunan menggunakan palang tunggal. Fani bergantung di palang dan memegang palang dengan kuat menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua kaki diluruskan ke bawah. Gerakan selanjutnya yang dilakukan Fani adalah....
- berguling di palang tunggal
 - berputar di palang tunggal
 - berayun di palang tunggal
 - berdiri di palang tunggal
9. Perhatikan gambar berikut !



Kombinasi gerak yang dilakukan anak pada gambar adalah....

- ayunan dua lengan menekuk dan lurus ke samping
 - langkah kaki ke depan belakang dan menekuk
 - langkah kaki segitiga dan ke depan belakang
 - langkah kaki zig-zag dan ke samping
10. Gambar yang menunjukkan kombinasi gerak langkah kaki ke depan belakang dan menekuk adalah....



11. Perhatikan gambar berikut !



Posisi ayunan lengan kiri yang dilakukan anak pada gambar adalah....

- menekuk ke atas
 - lurus ke samping
 - lurus ke depan
 - lurus ke atas
12. Perhatikan uraian berikut !
- Posisi awal : Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan dan pandangan ke arah depan serta kaki dibuka selebar bahu.
- Hitungan 1 : Tekuk kedua lengan di depan dada dengan posisi telapak tangan mengepal.
- Hitungan 2 : Luruskan atau rentangkan kedua lengan ke samping.

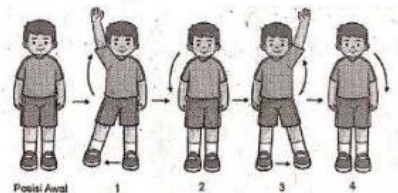
Hitungan 3 : Tekuk kembali kedua lengan di depan dada.

Hitungan 4 : Luruskan atau rentangkan kembali kedua lengan ke samping.

Kombinasi gerak dalam aktivitas gerak berirama yang sesuai dengan uraian adalah....

- langkah kaki zig-zag dan ke samping
- langkah kaki segitiga dan ke depan belakang
- ayunan dua lengan menekuk dan lurus ke samping
- ayunan satu lengan menekuk ke atas dan lurus ke samping

13. Perhatikan gambar berikut !



Gerakan langkah kaki yang dilakukan anak pada gambar adalah....

- ke depan dan belakang
- ke samping
- segitiga
- zig-zag

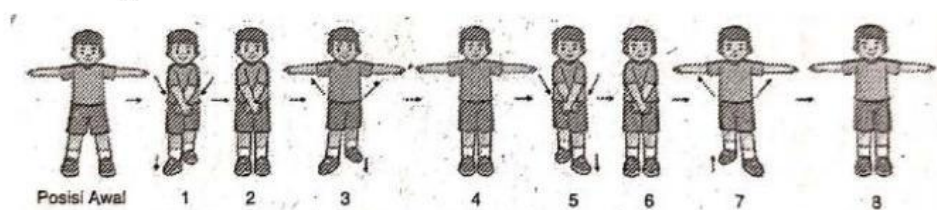
14. Perhatikan tabel berikut !

Nomor	Kombinasi Gerak Langkah Kaki ke Depan Belakang dengan Ayunan Dua Lengan Menyilang ke Depan
1	Berdiri tegak dengan pandangan ke arah depan dan kedua lengan direntangkan ke samping badan.
2	Langkahkan kaki kanan ke depan. Gerak diikuti ayunan kedua lengan menyilang ke depan.
3	

Uraian yang tepat untuk melengkapi tabel adalah....

- kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan. Silangkan kedua lengan ke depan.
- kaki kanan dirapatkan ke kaki kiri. Posisi kedua lengan direntangkan.
- langkahkan kaki kiri ke belakang, lalu kedua lengan direntangkan ke samping badan.
- langkahkan kaki kanan ke depan. Gerak diikuti ayunan kedua lengan menyilang ke depan.

15. Perhatikan gambar berikut !



Kombinasi gerak yang dilakukan anak pada gambar adalah....

- langkah kaki ke depan belakang dengan ayunan dua lengan menyilang ke depan
- langkah kaki segitiga dengan ayunan dua lengan ke samping
- langkah kaki ke samping dengan ayunan satu lengan ke atas bawah
- langkah kaki segitiga dengan ayunan dua lengan pompa

B. Isilah dengan jawaban yang benar !

- Nisa sedang melakukan kombinasi gerak tolakan, bergantung, putaran, dan mendarat menggunakan palang tunggal. Nisa menolakkan kedua kaki diikuti ayunan kedua tangan ke atas untuk ... palang.
- Gerakan awal saat melakukan kombinasi gerak berpindah, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat menggunakan peti lompat adalah...menuju peti lompat.
- Posisi mendarat dalam kombinasi gerak berpindah, tolakan, bertumpu, melayang, dan mendarat menggunakan kuda-kuda lompat dilakukan dengan menekuk kedua kaki dan kedua tangan ... ke depan.
- Posisi awal saat melakukan kombinasi gerak berpindah, tolakan, bertumpu, melayang, dan mendarat menggunakan kuda-kuda lompat adalah...tegak dengan pandangan ke arah depan.

20. Posisi kedua tangan saat berjalan dalam kombinasi gerak berpindah dan keseimbangan menggunakan balok keseimbangan adalah...ke samping.
21. Posisi lengan saat melakukan kombinasi gerak langkah kaki zig-zag dan ke samping adalah....
22. Posisi awal melakukan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah ... tegak.
23. Posisi telapak tangan saat melakukan kombinasi gerak ayunan satu lengan menekuk ke atas dan lurus ke samping adalah....
24. Kombinasi gerak langkah kaki ke depan dan ayunan dua lengan menyilang ke depan dilakukan dengan 2 x 8....
25. Nisa melakukan kombinasi gerak langkah kaki zig-zag dan ke samping. Arah langkah yang dilakukan Nisa saat melakukan gerak langkah zig-zag ke arah....

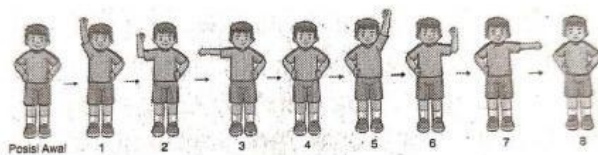
C. Jawablah dengan benar !

26. Sinta melakukan kombinasi gerak tolakan, melayang, dan mendarat menggunakan balok keseimbangan. Kombinasi gerakan ini membutuhkan keseimbangan tubuh yang baik. Jelaskan bagaimana gerakan mendarat yang benar agar Sinta dapat menjaga keseimbangan tubuhnya?
27. Perhatikan gambar berikut !



Bagaimana gerakan yang seharusnya dilakukan anak pada gambar sebelum melakukan gerakan mengguling di atas peti lompat?

28. Banu melakukan kombinasi gerak tolakan, bertumpu, melayang, dan mendarat menggunakan peti lompat. Banu melakukan gerakan dengan berpindah, lalu bertumpu pada peti lompat. Posisi kedua tangan bertumpu pada peti lompat dan posisi kedua kaki dibuka melebar ke samping saat di atas peti lompat. Bagaimana gerakan selanjutnya yang dilakukan Banu?
29. Perhatikan gambar berikut !



Apa kombinasi gerak yang dilakukan anak pada gambar ?

30. Desi melakukan kombinasi gerak langkah kaki ke depan belakang dan menekuk dalam aktivitas gerak berirama. Bagaimana posisi kedua lengan Desi saat melakukan kombinasi gerak tersebut ?