





KELAS 5 PJOK

Rabu, 14 Juni 2023

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

1. Nama *

Di isi dengan nama lengkap

2. Kelas *

3. 1. Gerak dominan dalam senam ketangkasan diantaranya berlari dan melompat, meloncat dan menggantung, meloncat dan mengayun. *

Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan

Tandai satu oval saja.

- ☐ A. Meniti
- ☐ B. Melempar
- ☐ C. Melompat
- ☐ D. Menggantung

4. 2. Bermain Balok titian memberikan manfaat di antaranya sesuai dengan tujuan bermain Balok titian yaitu melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki. *

Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini bertujuan untuk melatih ...

Tandai satu oval saja.

- ☐ A. Kekuatan
☐ B. Kelentukan
☐ C. Kelenturan
☐ D. Keseimbangan

5. Langkah-langkah dalam melakukan gerakan peti lompat diantaranya Lakukan awalan dengan berlari secepat mungkin, badan condong ke depan. Kedua kaki menolak pada papan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan ke bawah dan ke depan, badan lurus dan tungkai dibuka. Pada saat kedua tangan menyentuh peti lompat, segera tolakkan kedua tangan dengan sekuat-kuatnya. *

3. Cara mendarat yang sempurna setelah melompati peti lompat sebaiknya dilakukan dengan

Tandai satu oval saja.

- ☐ A. Kaki
☐ B. Lutut
☐ C. Tangan
☐ D. Keseimbangan

6. 4. Perhatikan gambar di bawah ini! *



Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut.

Gerakan yang dilakukan Arif bertujuan untuk
Tandai satu oval saja.

- ☐ Memberi tenaga dorong yang kuat
- ☐ Menghindari cedera pada kaki
- ☐ Menghindari kaki terpeleset
- ☐ Mendarat dengan sempurna

7. *Cermati bacaan di bawah ini untuk menjawab soal No.5,6 dan 7!* *

Senam ketangkasan merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan baik menggunakan alat bantu maupun tidak menggunakan alat bantu. 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.

5. Rangkaian gerakan senam yang dilakukan baik menggunakan alat bantu maupun tidak menggunakan alat bantu dinamakan...

8. 6. Salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan adalah... *

9. 7. Saat melakukan gerakan melompat, gerakan dilakukan dengan ... *

10. Cermatilah teks berikut!



Gerak berirama atau senam irama merupakan salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama, baik berupa musik atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam.

8. Berilah tanda centang (V) pada kolom Benar / Salah sesuai bacaan di atas !

Centang semua yang sesuai.

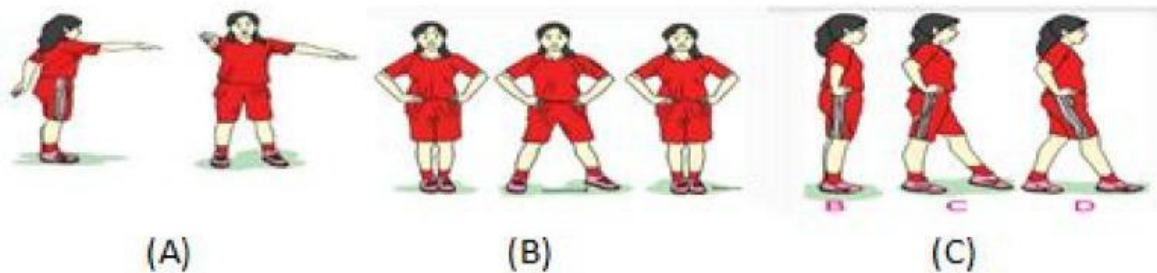
	Benar	Salah
1. Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam yang diiringi irama, nada, atau ketukan.	☐	☐
1. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak.	☐	☐
1. Senam irama dilakukan dengan tidak memadukan gerakan tubuh dan irama.	☐	☐

11. Cermatilah teks berikut!



variasi gerak langkah kaki dalam gerak berirama adalah keterampilan dasar gerak langkah kaki dalam gerak berirama, yang terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama diantaranya gerak langkah kedepan, gerak langkah samping, gerak langkah, gerak langkah dan ayunan lengan.

9. Pasangkan berdasarkan gambar yang ada di bawah ini dengan sebelah kanan tentang Gerak dasar senam irama !



Tandai satu oval saja per baris.

	Gerak langkah depan	Gerak langkah dan ayunan lengan	Gerak Mengayun lengan	Gerak langkah samping
Gambar A	☐	☐	☐	☐
Gambar B	☐	☐	☐	☐
Gambar C	☐	☐	☐	☐

12.

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 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.

10. Berilah tanda centang (✓) pada kolom **Benar** atau **Salah** sesuai bacaan di atas!

Centang semua yang sesuai.

	Benar	Salah
Gerak berirama disebut juga dengan senam ritmik	☐	☐
Gerak langkah kaki merupakan salah satu gerak dasar senam irama	☐	☐
Gerak		

langkah
Gerak
kaki dalam
langkah
gerak
kaki dalam
dasar
gerak
berirama
dasar
meliputi
berirama
langkah
meliputi
biasa,
langkah
langkah
biasa,
rapat,
langkah
langkah
rapat,
depan,
langkah
langkah
depan,
jinjit
langkah

jinjit



13.

Cermatilah teks berikut!

*

Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama yaitu gerak langkah kaki ke samping dengan ayunan lengan secara bersamaan, gerak langkah kaki biasa dengan ayunan satu lengan, dan gerak langkah kaki ke depan dengan ayunan lengan dalam dua putaran lengan

11. Cocokkan dengan beri tanda centang yang sesuai dengan gambar pernyataan di bawah!



Centang semua yang sesuai.

- ☐ Melangkah kedepan dari garis A ke garis B
- ☐ Kaki kiri melangkah kedepan di ikuti ayunan lengan
- ☐ Berdiam diri ditempat tanpa bergerak

14.

*

Cermati bacaan di bawah ini untuk menjawab soal no 12 dan 13!

Renang adalah salah satu olahraga di cabang akuatik yang sangat populer dimana gerakannya murni dilakukan di dalam air dan membutuhkan koordinasi gerak hampir seluruh bagian tubuh. Sehingga olahraga ini kemudian memberi banyak manfaat karena memang menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak.

Dalam teknik dasar renang terdapat 3 teknik dasar yang perlu dipelajari, antara lain yaitu; teknik mengapung, teknik pernapasan, dan teknik meluncur.

12. Pasangkan berdasarkan gambar di bawah ini dengan pernyataan yang sesuai!



GAMBAR 1



GAMBAR 2



GAMBAR 3

Tandai satu oval saja per baris.

	Gambar 1	Gambar 2	Gambar 3
Pengambilan napas	☐	☐	☐
renang gaya	☐	☐	☐
dada tangan	☐	☐	☐
menghadap	☐	☐	☐

menghadap
menghadap
ke bawah
ke bawah

Gerakan
Gerakan
meluncur
meluncur
dengan
dengan
posisi lurus
posisi lurus



Menekuk
Menekuk
tangan di
tangan di
bawah dagu
bawah dagu



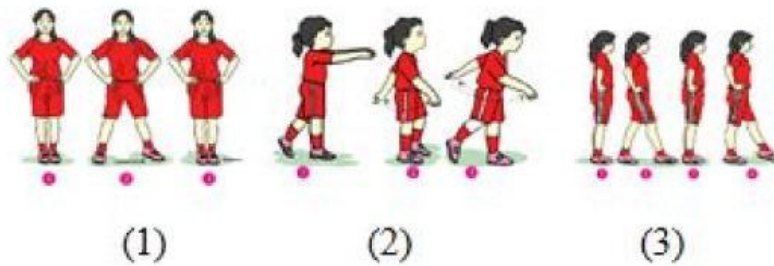
15. 13. Beri tanda centang (V) yang sesuai dengan pernyataan di bawah ini!

*

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Renang gaya dada mirip dengan katak berenang
- ☐ Posisi tubuh renang gaya dada yaitu telungkup
- ☐ Berenang dapat membuat tubuh sakit

16. 14. 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! *



Tandai satu oval saja per baris.

	Langkah biasa	Langkah rapat	Langkah samping
Gambar 1	☐	☐	☐
Gambar 2	☐	☐	☐
Gambar 3	☐	☐	☐

17. *Cermatilah teks berikut!* ★

Aturan dan etika di kolam renang merupakan kunci utama untuk menjaga keselamatan diri dan juga orang lain. Itu juga bertujuan untuk meningkatkan keamanan dan kenyamanan pengunjung saat berada di kolam renang.

15. Berilah tanda centang (v) pada pernyataan yang sesuai.

Etika di kolam renang yaitu . . .

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Memakai celana jeans dan pakaian kemeja
- ☐ Memakai celana renang
- ☐ Makan di dalam kolam renang
- ☐ Tidak mengotori air kolam renang

18. 16. Cermati bacaan berikut ! ★

Aedes aegypti dan *aedes albopictus* merupakan pembawa virus yang menyebabkan penyakit **Demam Berdarah Dengue** (DBD). Meskipun disebabkan jenis nyamuk sama, **DBD** berbeda dengan **Chikungunya**. DBD dan **Chikungunya** memiliki gejala berbeda. Penderita DBD mengalami siklus dalam tiga fase, yaitu fase demam, fase kritis, dan fase pemulihan.

Berdasarkan bacaan di atas, apakah yang menjadi penyebab terjadinya penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD)?
