



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA  
SEKOLAH DASAR KARITAS  
TERAKREDITASI B**

NSS : 101040213030 NPSN : 20401524 NSB : 001191630627809

Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman 55581 Telp. (0274) 624923

**ULANGAN HARIAN**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Penjaskes Hari/Tanggal : Selasa/15 Februari 2022  
Kelas : V (lima) Waktu : 07.00-08.00

Nama :	Nilai :
No. Absen :	

**A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c, dan d pada jawaban paling benar!**

- Gerak dasar senam lantai yang paling penting ialah . . .
  - Menggantung
  - Mengayun
  - Gerak berpindah
  - Mendarat
- Senam lantai diawali dari gerakan . . .
  - Berat
  - Sedang
  - Ringan
  - Akrobatik
- Dalam senam menggunakan alat, rangkaian gerakan dilakukan dengan tepat dan . . .
  - Cepat
  - Singkat
  - Terarah
  - Lama
- Gerakan yang berulang-ulang memindahkan tubuh disebut gerak . . .
  - Meloncat
  - Berpindah
  - Berputar
  - Mengayun
- Pola gerak dominan bergantung dapat ditemukan pada gerakan . . .
  - Guling depan
  - Lompat jongkok
  - Lompat kangkang
  - Bergantung palang tunggal
- Pola gerak dominan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat, seperti menolak dengan dua kaki disebut . . .
  - Putaran
  - Ayunan
  - Pendaratan
  - Lompatan
- Pola gerak dominan senam dimana pesenam dalam keadaan diam disebut . . .
  - Landing

- B. *Static*
  - C. *Locomotion*
  - D. *Swing*
8. Sikap awal saat melakukan gerak bertumpu, menggantung, dan mendarat pada palang tunggal adalah . . .
    - A. Berdiri tegak
    - B. Telungkup
    - C. Jongkok
    - D. Duduk
  9. Berikut bukan termasuk posisi statis adalah . . .
    - A. Bertumpu
    - B. Mendarat
    - C. Keseimbangan
    - D. Menggantung
  10. Istilah lain untuk gerakan mendarat ialah . . .
    - A. *Landing*
    - B. *Hang*
    - C. *Locomotion*
    - D. *Static*
  11. Hal yang membedakan antara lompat kangkang dan lompat jongkok ialah posisi . . .
    - A. Kaki
    - B. Tangan
    - C. Kepala
    - D. Badan
  12. Melakukan lompat jongkok di atas peti loncat memerlukan keberanian karena permukaan peti loncat . . .
    - A. Miring
    - B. Lebar
    - C. Datar
    - D. Sempit
  13. Posisi lengan pada saat menumpu pada peti loncat adalah . . .
    - A. Dilipat
    - B. Ditekuk
    - C. Diluruskan
    - D. Diputar
  14. Bagian tubuh yang biasa digunakan untuk mendarat dalam aktivitas senam adalah . . .
    - A. Tengkuk dan lutut
    - B. Tangan dan kaki
    - C. Lutut dan siku
    - D. Pinggul dan bahu
  15. Berikut yang tidak termasuk pola gerak dominan dalam senam lantai menggunakan peti loncat ialah . . .
    - A. Gerak berpindah
    - B. Gerak berputar
    - C. Tolakan
    - D. Lompatan
  16. Alat yang digunakan dalam lompat jongkok ialah . . .
    - A. Palang tunggal
    - B. Palang sejajar
    - C. Matras
    - D. Peti loncat
  17. *Support* dalam pola gerak dominan statis yang memiliki makna . . .
    - A. Menggantung

- B. Keseimbangan
  - C. Berpindah
  - D. Bertumpu
18. Posisi kaki saat mendarat dalam gerakan lompat kangkang adalah . . .
    - A. Ditekuk
    - B. Rapat
    - C. Dibuka sedikit
    - D. Dibuka selebar bahu
  19. Mengambil awalan lari cepat menuju papan tolakan adalah sikap awal dalam melakukan gerakan . . .
    - A. Meroda
    - B. *Handstand*
    - C. Lompat kangkang
    - D. Kapal terbang
  20. Berikut yang merupakan unsur gerakan dalam senam lantai, yaitu . . .
    - A. Melempar
    - B. Memukul
    - C. Mengoper
    - D. Meloncat

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!**

1. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi . . .
2. Dalam aktivitas senam, pola gerak dominan ayunan dapat ditemukan dalam gerakan . . .
3. Gerakan berpindah mengharuskan tubuh untuk mengerahkan tenaga . . .
4. Kunci dari gerakan bertumpu dan bergantung adalah . . .
5. Balok keseimbangan merupakan alat yang digunakan dalam senam . . .
6. Menggunakan matras dalam setiap melakukan senam lantai merupakan hal yang . . . . . dilakukan.
7. Gerakan melompat menuntut kekuatan yang digabung dengan kecepatan yang disebut . . .
8. Sikap awal gerak kombinasi gerak bertumpu, keseimbangan, dan mendarat pada palang sejajar adalah . . .
9. Berbagai macam pegangan (grip) dan posisi tubuh selama menggantung termasuk dalam pola gerak dominan . . .
10. Lompatan atau lentingan disebut juga . . .

**JAWABAN :**

**A.**

- |      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 1. B | 6. D  | 11. A | 16. D |
| 2. C | 7. B  | 12. D | 17. D |
| 3. C | 8. A  | 13. C | 18. B |
| 4. B | 9. B  | 14. B | 19. C |
| 5. D | 10. A | 15. B | 20. D |

**B.**

1. Matras
2. Bergantung pada palang tunggal
3. Internal (kontraksi otot)
4. Kekuatan otot lengan
5. Lantai
6. Perlu
7. Power
8. Berdiri di tengah palang sejajar rendah
9. Mengayun
10. Spring