



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI NO.235 TARANGKEKE
PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Kelas : V(Lima)
Mata Pelajaran : Penjaskes
Waktu : 90 Menit

Nama :

1. Amatilah gambar disamping !
Gambar disamping menunjukkan salah satu gerak senam ketangkasan
Menggunakan
 - a. Balok
 - b. Peti lompat
 - c. Kuda pelana
 - d. Palang Sejajar
2. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
 - 1.) Ayunan panjang.
 - 2.) Ayunan melecut.
 - 3.) Ayunan meluncur.
 - 4.) Ayunan tumpu depan.
3. Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka ...
 - a. 1 dan 2
 - b. 1 dan 4
 - c. 2 dan 3
 - d. 2 dan 4
4. Salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu
 - a. Renang gaya katak
 - b. Renang gaya dada
 - c. Renang gaya kupu-kupu
 - d. Renang gaya punggung
5. Dalam lari memindahkan tongkat, tongkat dipindahkan dengan
6. Lari lintas alam termasuk dalam aktivitas daya tahan



Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal No.6,7 dan 8

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 keatas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki. Alat yang digunakan dalam senam ketangkasan diantaranya adalah matras, kuda pelana, gelang-gelang, peti lompat, palang sejajar, dan peti tunggal

7. Berdasarkan bacaan diatas, salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan adalah
8. Uraikan cara melakukan melakukan lompatan sesuai bacaan diatas!
Jawab.....
.....
.....

9. Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
1. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki		
2. Gerakan melompat diakhiri dengan mendarat		
3. Simpai salah satu alat yang digunakan dalam senam ketangkasan		
4. Awalan melompat diawali dengan gerakan berlari		

10. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri

Tentang senam ketangkasan dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang senam ketangkasan

Pernyataan
Peralatan yang digunakan pada gambar 1
Peralatan yang digunakan pada gambar 2
Peralatan yang digunakan pada gambar 3
Peralatan yang digunakan pada gambar 4

- ☐
☐
☐
☐

Pilihan Jawaban
Matras
Papan titian
Palang tunggal
Peti lompat

11. Perhatikan gambar di samping!

Aktivitas seperti gambar menunjukkan kombinasi gerakl angkah

- A. ayunan lengan diikuti satu putaran lengan
B. ayunan lengan diikuti dua putaran lengan
C. kaki kesamping diikuti dengan ayunan lengan
D. biasa diikuti dengan ayunan lengan



Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal nomo 7, 8 dan 10

SKJ termasuk Aktivitas gerak berirama karenad ilakukan dengan iringan irama atau music 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

12. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama ?
13. SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan
atau.....

14. 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

15. Berilah tanda centang (V) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

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