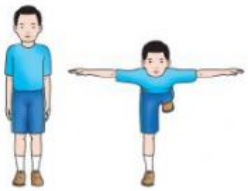
PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI NO. 56 TALLE

PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Kelas : **IV (Empat)** **Nama :**
Mata Pelajaran : **Penjaskes**
Waktu : **60 Menit**

1. Amatilah gambar disamping !
   Aktivitas seperti gambar tersebut menunjukkan variasi pola gerak bertumpu satu kaki dengan variasi . . . .
   A. Keseimbangan
   B. Mengayun
   C. Mendarat
   D. Tolakan

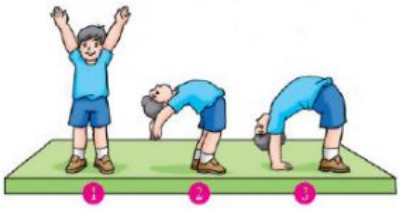


Bacalah teks informasi berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 2 - 3. !

Kayang
Kayang adalah sikap badan telentang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan tangan.

Cara melakukan :

1. Posisi awal, badan berdiri tegak. Kedua kaki agak terbuka dan kedua tangan lurus di atas.
2. Jatuhkan punggung ke belakang dengan melengkungkan badan hingga kedua tangan menyentuh lantai.
3. Tahan beberapa saat, lalu kembali pada sikap permulaan.
4. Lakukan gerakan kayang dengan percaya diri.



2. Pada sikap kayang, bagian tubuh yang menjadi pusat tumpuan adalah . . . .
   A. perut
   B. pundak
   C. dahi
   D. kedua kaki dan tangan

3. Pilihlah penyataan yang sesuai dengan teks diatas!

Pernyataan	Benar	Salah
Kayang adalah sikap badan telentang membusur, bertumpu pada kedua kaki		
Posisi awal kayang adalah badan berdiri tegak. Kedua kaki agak terbuka dan kedua tangan lurus ke samping		
Manfaat gerakan kayang adalah untuk melenturkan otot perut		

4.

Gambar diatas adalah Sikap ..... dan merupakan salah satu aktivitas senam lantai tanpa alat

Perhatikan bacaan dibawah ini

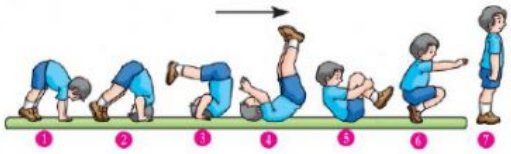
Senam lantai adalah suatu latihan tubuh yang dilakukan di lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Gerakan senam lantai sangat beragam. Ada gerakan sederhana, ada pula gerakan rumit sehingga memerlukan ketangkasan dan koordinasi tinggi. Senam ketangkasan bisa dilakukan dengan alat atau tanpa alat.Senam yang dilakukan tanpa alat diantarnya adalah sikap lilin,jangkit berantai,kayang,kangkang berpasangan,pesawat terbang sedangkan Senam menggunakan alat Seperti, melompati rintangan,Senam dengan tongkat,bergantung,

5. Berdasarkan bacaan diatas,jelaskan pengertian Senam lantai ? .....

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

Pernyataan	Betul	Salah
Senam lantai meningkatkan daya tahan		
Senam ketangkasan hanya bisa dilakukan dengan alat		
Melompati rintangan senam lantai menggunakan alat		
Sikap menggantung senam lantai tidak menggunakan alat		

7. Perhatikan gambar dibawah ini !



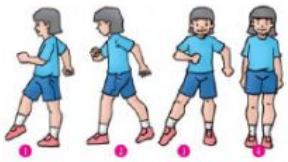
Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri
Tentang guling depan dan pilihan jawaban disebelah kanan nomor urutan yang benar sesuai gambar !

Pernyataan			Pilihan Jawaban
Luruskan kaki. Setelah berputar	Ω	Ω	6
sikap membungkuk dan kedua tangan bertumpu pada matras	Ω	Ω	2
Akhiri dengan sikap jongkok	Ω	Ω	4
Lakukan tolakan badan ke depan	Ω	Ω	1

8. Alat yang digunakan untuk melakukan berguling kedepan (roll depan) adalah . . .

9. Bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras pada saat berguling ke depan adalah …

10. Perhatikan gambar di samping!
Variasi gerak langkah kaki . . . .



A. kesamping kiri dan kanan

B. kesamping dan menekuk

C. kedepan dan kesamping

D. berkelok kelok kedepan dan kebelakang

Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal nomo 11, 12 dan 13

Aktivitas gerak berirama (ritmik) adalah gerakan yang mengutamakan keserasian gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Contoh aktivitas gerak berirama adalah gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Variasi gerak langkah kaki sebagai berikut. a. Langkah ke depan dan belakang. b. Langkah ke samping kiri dan kanan. c. Langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang. d. Langkah ke samping dan menekuk. Variasi gerak ayunan lengan sebagai berikut. a. Ayunan satu lengan ke depan belakang b. Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah d. Ayunan dua lengan ke depan belakang e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan

11. Aktivitas gerak berirama sering juga disebut .....

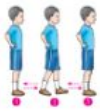
12. Apa yang dimaksud dengan senam Ritmik Jelaskan ?.....

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

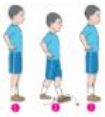
Pernyataan	Betul	Salah
Gerak langkah kaki dan ayunan lengan merupakan aktivitas gerak berirama		
Senam irama tidak megutamakan keserasian gerak dan irama		
Langkah kesamping dan menekuk merupakan salah satu contoh aktivitas gerak langkah kaki		
Gerak ayunan dua lengan kedepan dan kebelakang merupakan salah satu contoh gerak langkah kaki		

14. Pangkan dengan cara menarik garis lurus gambar yanga ada di sebelah kiri
Tentang Gerak dasar senam ritmik dan pilihan jawaban disebelah kanan tentang Gerak d Langkah kaki!

© © Kesamping dan menekuk



© © Berkelok-kelok kedepan dan kebelakang



© © Kesamping kiri dan kanan

© © kedepan dan kebelakang

15. Tuliskan 2 manfaat melakukan senam berirama ?