



**PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KEC. SINJAI BARAT**

Sekretariat : SDN 87 Manipi Kec. Sinjai Barat Kab. Sinjai Kode Pos 92653

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2022-2023**

Mata pelajaran : Penjaskes
Kelas : VI (enam)
Waktu : 90 Menit

Nama :

Bacalah teks informasi berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 1, 2 dan 5 !

Senam lantai dapat dilakukan dalam kombinasi gerakan. Senam lantai merupakan gabungan beberapa gerakan dominan meliputi gerak berpindah, bertumpu, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Jika gerakan tersebut dikombinasikan akan membentuk rangkaian gerak yang indah. Penguasaan gerakan dan teknik merangkaian gerakan yang tepat memerlukan di siplin tinggi. Salah satunya adalah gerakan guling depan. Dengan posisi badan berguling di atas matras ke arah depan.

Apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling kedepan melalui bagian belakang(tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan

1. Tubuh bagian belakang (tengkuk) badan yang menyentuh matras setelah pinggul adalah
 - a. Tengkuk
 - b. Pinggang
 - c. Panggul
 - d. Panggul
2. Senam lantai merupakan gerakan senam yang indah jika dikombinasikan dengan berbagai teknik gerakan, yaitu beberapa gerakan dominan meliputi gerakan berpindah, bertumpu, pendaratan ayunan, tolakan, dan
3. Perhatikan urutan gerakan senam lantai berikut!
 - a. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
 - b. Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
 - c. Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
 - d. Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan kedepan.
 - e. Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk ,punggung, dan pinggul menyentuh matras.
Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah
 - a. 1)-2)-3)-4)-5)
 - b. 1)-2)-4)-3)-5)
 - c. 2)-3)-5)-4)-1)
 - d. 3)-1)-2)-5)-4)
4. Yadi bersiap melakukan sebuah gerakan. Dia jongkok menghadap matras. Posisi kaki ditekuk, lutut menempel didada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada.la Menggulingkan badannya ke depan.

Ilustrasi tersebut menunjukkan Yadi melakukan gerakan ke depan

5. Berdasarkan teks informasi diatas, bagaimanakah posisi badan saat melakukan gerakan guling depan?

Jawaban :

.....
.....
.....

6. Perhatikan gambar di bawah ini!



Tuliskan langkah-langkah gerakan senam lantai di atas !

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 7, 8 dan 9!

Gerakan senam yang di iringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama. Gerak berirama memfokuskan pada gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Jika diiringi dengan irama atau ketukan, gerakan senam menjadi lebih indah. Setiap gerakan menyesuaikan alunan iramanya.

Aktivitas gerak berirama (ritmik) disesuaikan dengan karakteristik anak. Secara umum, anak senang bergerak terutama gerak berirama. Bagi anak, gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, yaitu gerak kasar dan halus. Gerakan dalam gerak ritmik memengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

7. Salah satu fungsi gerakan pemanasan adalah ...

- a. Membantu mengurangi kelelahan otot
- b. Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti
- c. Mempercepat gerakan pada saat olahraga
- d. Mengurangi stress badan dan pikiran

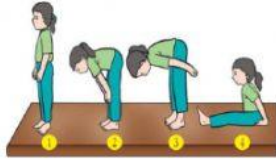
8. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan teks diatas!

Pernyataan	Benar	Salah
1)Gerak irama tidak perlu disesuaikan dengan karakter		
2)Gerak irama bagi anak merupakan kegembiraan		
3)Gerak irama meningkatkan gerak kasar dan gerak halus		
4)Gerak irama dapat mengontrol gerak motorik		

9. Berilah tanda centang (✓) pada kalimat di bawah yang berkaitan dengan manfaat senam irama

- Senam irama meningkatkan kemampuan gerak dasar.
- Jika diiringi dengan irama, gerakan senam akan jadi lebih indah
- Gerak berirama tidak bermanfaat bagi kesehatan
- Gerak ritmik dapat mempengaruhi saraf

10. Perhatikanlah gambar rangkaian guling belakang dan pernyataan dibawah ini!





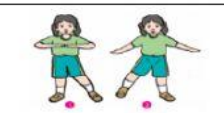

A	B	C	D
Turunkan kedua tangan ke arah belakang di samping pinggul. Tekuk ke dua lutut secara perlahan. Pandangan tetap menghadap kedepan.	Saat pantat menyentuh matras, kedua tangan di tekuk di samping kepala, telapak tangan menghadap ke atas. Putar badan ke belakang dengan berguling. Posisi punggung melengkung.	Sikap awal, posisi berdiri tegak dengan ke dua tangan ke atas. Kedua lutut dan ke dua siku dalam posisi lurus.	Membungkukkan dan ayunkan ke dua lengan lurus ke belakang.

Pasangkanlah nomor pada gambar dengan pernyataan yang terdapat dalam kolom!

Gambar	
nomor 1	●
nomor 2	●
nomor 3	●
nomor 4	●

Pernyataan	
●	A
●	B
●	C
●	D

11. Berikut ini adalah gambar variasi ayunan tangan dengan kombinasi jalan dan nama gerakannya. Pasangkanlah gambar dan nama gerakannya dengan menarik garis!

Gambar	
	●
	●
	●
	●

Nama Gerakan	
●	Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan
●	Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada
●	Gerak ayunan lengan kedepan dan belakang dengan jalan
●	Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah

12. *Senam lantai* adalah suatu latihan fisik dengan gerakan-gerakan yang sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling kearah sisi yang lain (roll) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola.
Tuliskan langkah-langkah melakukan guling kedepan?
Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Perhatikan keterangan berikut!
- 1) Pada saat kedua kaki dilecutkan, kedua lutut bengkok.
 - 2) Bahu tidak diletakkan di matras saat tangan dibengkokkan.
 - 3) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
 - 4) Sikap tubuh kurang bulat.
- Berilah tanda centang (√) pada angka di bawah ini terkait kesalahan saat melakukan guling ke belakang dari keterangan di atas!

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 14 dan 15!



Apa yang dapat kamu deskripsikan dari gambar di atas? Melalui pengamatan pada Gambar di atas kamu mengetahui variasi langkah berkelok-kelok dengan kombinasi mengayun lengan dan menekuk di depan dada. Gerakan ini dilakukan dengan diawali sikap berdiri tegak. Kedua kaki dalam posisi rapat. Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk dan telapak tangan menghadap ke atas. Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan dan belakang. Variasi gerakan ini dapat dikombinasikan dengan ayunan siku dan menekuknya disamping badan.

14. Pasangkanlah nomor gambar dan nama gerakan variasi langkah berkelok-kelok di atas dengan menarik garis!

Gambar	
1	●
2	●
3	●

Nama Gerakan Variasi Langkah Berkelok-kelok	
●	Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan
●	Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk
●	sikap berdiri tegak

15. Dari gambar di atas, sikap berjalan berkelok-kelok di tunjukkan pada gambar

“ SELAMAT BEKERJA”