

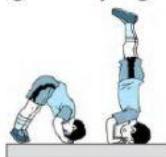

PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 56 TALLE

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
BIDANG STUDI PJOK
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

KELAS
WAKTU

: V (Lima) **NAMA :**
: 60 menit

1. Nama gerakan yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini adalah



- a. Berguling ke depan
- b. Berguling ke belakang
- c. Headstand
- d. Meroda

2. Andi berjalan dengan melangkahkan kaki secara bergantian menuju palang sejajar. Kemudian, Andi menolakkan kaki dan melompat sambil mengayunkan kedua tangan ke atas meraih palang. Selanjutnya, Andi bergantung di palang, lalu mengayunkan kedua kaki ke depan dan ke belakang. Kemudian, Andi mendarat dengan kedua kaki ditekuk dan tangan diluruskan ke depan. Berdasarkan uraian pada soal, Andi melakukan kombinasi gerak

- a. bertumpu, tolakan, melayang, dan mendarat
- b. tolakan, melayang, mendarat, dan keseimbangan
- c. tolakan, bergantung, berayun, putaran, dan mendarat
- d. berjalan, tolakan, bergantung, berayun, dan mendarat

3. Kombinasi gerakan senam irama yang dilakukan seperti pada gambar di bawah adalah



- a. Gerak melangkah sambil memutar lengan
- b. Gerak bergantung sambil mengayun kaki
- c. Gerak melompat sambil mengayun lengan
- d. Gerak melangkah sambil mengayun lengan

4. Selain musik, senam irama juga bisa diiringi dengan

5. Contoh alat yang digunakan untuk melakukan senam irama adalah

6. Gerakan senam lantai yang menggunakan peti lompat adalah

7. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

| Pernyataan | Benar | Salah |
|---|-------|-------|
| Senam irama terdiri dari gerakan pemanasan dan pendinginan | | |
| Senam irama merupakan perpaduan dari gerakan tubuh dan irungan musik | | |
| Hal yang harus diperhatikan saat melakukan senam irama adalah kekompakan dan keserasian gerak | | |
| Senam irama hanya bisa dilakukan dengan irungan musik | | |

8. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

| Pernyataan | Benar | Salah |
|---|-------|-------|
| Matras adalah alat yang digunakan untuk berguling | | |
| Gerakan head stand bertumpu menggunakan kepala dan kedua tangan | | |
| Peti lompat digunakan untuk melakukan gerakan meroda | | |
| Berjalan di balok titian bertujuan untuk melatih kekuatan | | |

9. Berilah tanda centang (✓) pada kolom Benar / Salah !

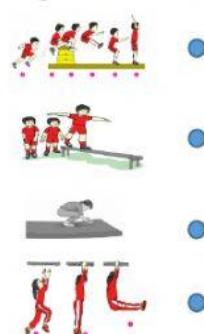
| Pernyataan | Benar | Salah |
|--|-------|-------|
| Bagian kaki yang digunakan bertumpu adalah tumit | | |
| Awalan yang digunakan untuk melewati peti lompat adalah lari | | |
| Melompat tanpa awalan membuat lompatan menjadi jauh | | |
| Kaki yang digunakan bertumpu adalah kaki yang terkuat | | |

10. Pasangkanlah gambar di bawah ini sesuai dengan jenis gerakannya !



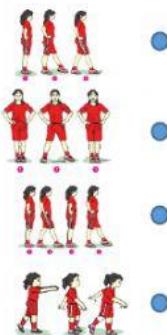
- Berguling ke depan
- Lompat kangkang
- Bergantung
- Berjalan di balok titian

11. Pasangkanlah alat senam lantai di bawah ini sesuai pada gambar !



- Peti lompat
- Palang tunggal
- Balok titian
- Matras

12. Pasangkanlah gerakan senam irama di bawah ini sesuai pada gambar !



● Langkah samping

● Langkah rapat

● Langkah Biasa

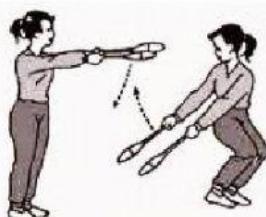
● Melangkah ke depan

Cermatilah bacaan di bawah ini untuk menjawab soal nomor 13 dan 14 !

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. Gerak irama dilakukan secara berkelompok dengan memperhatikan kekompakan dan keseragaman gerak. Alat yang sering digunakan dalam senam irama adalah gada, bola, simpai, pita dan lain – lain.

13. Jelaskan gerak dasar yang terdapat dalam senam irama !

14.



Apa nama alat yang digunakan untuk senam irama seperti pada gambar di samping ?

15. Tuliskan 4 rangkaian gerakan melompat secara berurutan !