



**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

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : Penjaskes Hari/Tanggal : Sabtu/13 Maret 2021
Kelas : V (lima) Waktu : 10.00 – 11.00 WIB

I. Pilihlah jawaban A, B, C dan D yang di anggap paling benar !

1. Nama lain dari "Head Stand" adalah

- a. Berdiri dengan kaki
- b. Berdiri dengan tangan
- c. Berdiri dengan kepala
- d. Berdiri dengan lutut

2. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari

- a. Bergantung
- b. Berpindah tempat
- c. Bertumpu
- d. Berputar

3. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak

- a. Melayang
- b. Keseimbangan
- c. Mendarat
- d. Berpindah tempat

4. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali

- a. Berguling ke depan
- b. Guling lenting
- c. Berguling ke belakang
- d. Guling ke samping

5. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu ...

- a. Loncat kangkang
- b. Lompat tali
- c. Head stand
- d. Tolak peluru

6. Memutar tubuh saat melompat merupakan contoh dari gerakan ...

- a. Bergantung
- b. Berpindah tempat
- c. Berputar
- d. Bertumpu

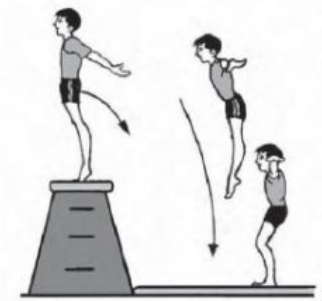
7. Mengayunkan lengan ke depan lalu kebelakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan

- a. Berputar
- b. Bergantung
- c. Bertumpu
- d. Berayun

8. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu ...

- a. Membungkukkan badan
- b. Berdiri tegak
- c. Berjongkok
- d. Merentangkan kedua tangan

9.



gambar di samping menunjukkan contoh

- a. Melompat ke depan
- b. Mendarat ke belakang
- c. Melompat ke belakang
- d. Mendarat ke depan

10. SKJ merupakan singkatan dari ...

- a. Senam Kesehatan Jiwa
- b. Senam Kelentukan Jasmani
- c. Senam Kesehatan Jasmani
- d. Senam Kekuatan Jasmani

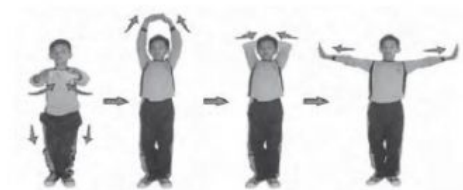
11.



Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap

- a. Keempat
- b. Ketiga
- c. Kedua
- d. Pertama

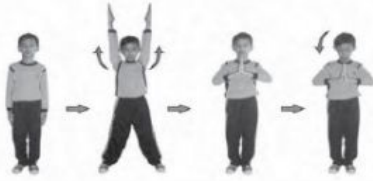
12.



Gambar di atas merupakan gerakan

- a. Peralihan
- b. Pemanasan
- c. Inti
- d. Pendinginan

13.



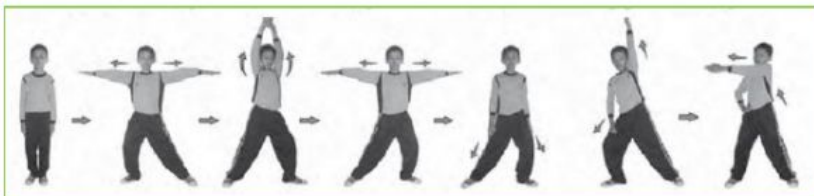
Gambar di atas merupakan contoh gerakan

- a. Pendinginan
- b. Inti
- c. Pemanasan
- d. Peralihan

14. "bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh Anda kembali normal" merupakan manfaat dari

- a. Peralihan
- b. Pemanasan
- c. Inti
- d. Pendinginan

15.



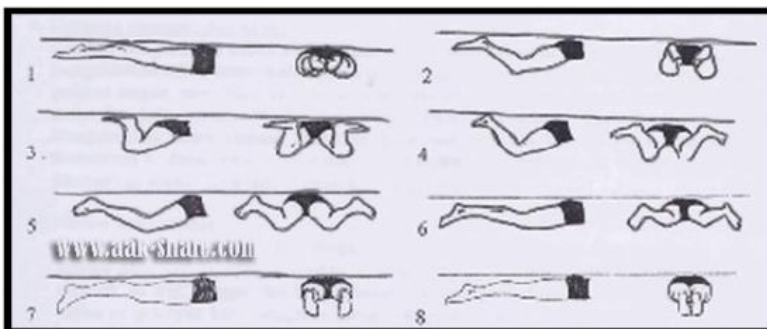
Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. Peregangan
- b. Pemanasan
- c. Peralihan
- d. Pendinginan

16. 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

17.



Gambar di atas menunjukkan gerakan ... pada gerak renang gaya dada

- a. Tangan
- b. Siku
- c. Kepala
- d. Kaki

18. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu

- a. Terbuka
- b. Lurus
- c. Tengkurap
- d. Menutup

19.



Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi ...

- a. Tangan dan lengan
- b. Tangan dan kaki
- c. Lengan dan kaki
- d. Kaki dan tangan

20. Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- a. Gaya Katak
- b. Gaya Punggung
- c. Gaya Kupu-kupu
- d. Gaya Anjing

II. Isilah titik titik soal di bawah ini dengan jawaban yang tepat pada kotak yang sudah tersedia !

1.



Bergantung

2.



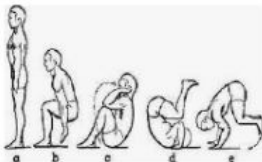
Bertumpu

3.



Tolakan

4.

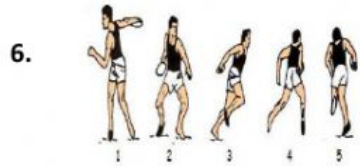


Keseimbangan

5.



Berguling ke belakang



Melayang

7.



Berputar

8.



Berayun

9. Renang termasuk olahraga

4 (empat)

10. Gerakan renang berjumlah gaya

Air

