Nilai

Nama:
DOKUMEN NEGARA SANGAT RAHASIA

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran	: Penjaskes	HariTanggal	:
Kelas	: V (Lima)	Waktu	: 07.30 s.d 09.30 WIB

I. ***Pilihlah jawaban pada huruf A, B, C atau D dengan cara meng-KLIK pada jawaban yang benar!***

1. Berikut yang bukan termasuk posisi statis ialah ....
   a. bertumpu
   b. menggantung
   c. keseimbangan
   d. mengayun

2. Pada perlombaan senam lantai, palang yang digunakan memiliki tinggi ....
   a. 125 cm c. 175 cm
   b. 150 cm d. 200 cm

3. *Locomotion* dalam senam lantai disebut juga ....
   a. ayunan tangan
   b. gerak berputar
   c. gerak berpindah
   d. kecepatan gerakan

4. Perhatikan gambar berikut!

   Sikap mendarat yang tepat saat melakukan gerakan di atas ialah .... HOTS
   a. kedua tangan lurus ke depan
   b. kedua tangan lurus ke atas
   c. kedua tangan lurus di samping badan
   d. kedua tangan dirapatkan di depan dada

5. Sikap awal saat melakukan kombinasi gerak bertumpu, mengayun, dan mendarat pada palang sejajar ialah ....
   a. berdiri tegak
   b. berdiri dengan kaki dibuka lebar
   c. jongkok
   d. berdiri jinjit

6. Rintangan yang digunakan pada lompat kangkang berupa ....
   a. kuda-kuda pelana
   b. palang tunggal
   c. palang sejajar
   d. balok titian

7. Kuda-kuda pelana dalam senam lantai disebut ....
   a. palang sejajar
   b. palang tunggal
   c. balok titian
   d. peti loncat

8. Nama lain senam lantai adalah ....
   a. senam ritmis
   b. SKJ
   c. senam ketangkasan
   d. senam kesegaran

9. Awalan untuk melakukan lompat kangkang ialah ....
   a. berlari pelan
   b. berjalan cepat
   c. berlari cepat
   d. berlari dengan melompat-lompat

10. Ukuran panjang papan tolak untuk putri saat melakukan lompat kangkang adalah ....
    a. 136 cm c. 120 cm
    b. 160 cm d. 150 cm

11. Manfaat dari senam irama adalah untuk meningkatkan kelenturan ....
    a. tangan c. persendian
    b. kaki d. leher

12. Keluwesan gerakan pada senam irama disebut ....
    a. kontinuitas
    b. fleksibilitas
    c. keseimbangan
    d. kelincahan

LIVEWORKSHEETS

13. Aktivitas gerak berirama mengutamakan keindahan dalam setiap gerakannya. Irama merupakan salah satu faktor penting yang menjadikan gerakan menjadi indah. Berikut hal yang harus dipenuhi agar gerakan senam irama terlihat indah ialah .... HOTS
    a. gerakan senam irama harus dilakukan sesuai irama
    b. senam irama harus dilakukan dengan musik yang lembut
    c. semua gerakan senam irama harus dikombinasikan dengan gerak langkah kaki
    d. senam irama harus dilakukan menggunakan alat, seperti pita dan bola

14. Langkah samping dalam senam irama disebut juga ....
    a. *ballanspas* c. *zijpas*
    b. *galoppas* d. *kruispas*

15. Gerak rangkaian yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah rangkaian gerakan ....
    a. mengayun lengan
    b. mengangkat lengan
    c. mengayun pinggang
    d. mengayun kaki

16. Kaki kanan dilangkahkan dari tumit, telapak kaki, kemudian ujung jari kaki adalah cara melakukan langkah ....
    a. rapat c. depan
    b. biasa d. samping

17. *Ballanspas* disebut juga langkah ....
    a. rapat
    b. silang
    c. depan
    d. kesembangan

18. Hitungan 3 gerak langkah tiga ialah ....
    a. berdiri tegak langkah kaki kanan
    b. kaki kanan dilangkahkan lebar ke depan
    c. langkahkan kaki setengah langkah dan angkat tumit
    d. langkahkan kaki kanan setengah langkah dan angkat, selanjutnya ganti dengan kaki kiri

19. Berikut yang termasuk gerakan senam irama adalah ....
    a. menendang c. mengguling
    b. melangkah d. mendarat

20. Dalam gerakan *kruispas*, pada hitungan 2, kaki kiri disilangkan di ... kaki kanan.
    a. samping c. belakang
    b. depan d. kiri

21. Hitungan 1 gerakan ayunan lengan rentang silang dan rentang di muka ialah ....
    a. kedua lengan direntangkan
    b. kedua lengan diluruskan di samping badan
    c. kedua lengan disilangkan di muka dada
    d. kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu

22. Gaya renang yang cocok untuk kegiatan rekreasi ialah ....
    a. gaya dada
    b. gaya bebas
    c. gaya punggung
    d. gaya kupu-kupu

23. Posisi awalan dalam melakukan gerakan meluncur renang gaya dada adalah berdiri ... dinding kolam.
    a. menghadap
    b. menyampingi
    c. mengarah
    d. membelakangi

24. Agar tekanan air kecil, posisi badan saat meluncur harus ....
    a. menyamping c. tegak
    b. *streamline* d. vertikal

25. Gerak lengan saat renang gaya dada, yaitu mengayuhkan telapak tangan dari depan ke belakang sementara lengan bawah membentuk sudut ... derajat.
    a. 30 c. 60
    b. 45 d. 90

26. Dalam renang gaya dada, kaki dan lengan merupakan sumber tenaga agar tubuh dapat ....
    a. mengapung
    b. mengambang
    c. bergerak maju
    d. mengurangi tahanan air

LIVEWORKSHEETS

27. Gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat kepala ....
   a. di air yang dalam
   b. di atas permukaan air
   c. lurus dengan lengan
   d. di dalam air

28. Gaya katak disebut juga gaya ....
   a. bebas
   b. dada
   c. kupu-kupu
   d. punggung

29. Pada renang gaya dada, gerakan lengan mendorong ke arah ....
   a. dada
   b. kepala
   c. perut
   d. lutut

30. Sebelum berenang, perenang harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan merupakan hal penting sebelum melakukan aktivitas renang. Pemanasan dilakukan untuk mencegah terjadinya kejang otot (kram) saat berenang. Selain pemanasan, ada hal-hal lain yang perlu dilakukan sebelum berenang. Berikut hal yang tidak perlu dilakukan sebelum berenang, yaitu .... HOTS
   a. Melakukan peregangan otot-otot leher, lengan, pinggang, punggung, perut, serta tungkai
   b. Mandi pada pancuran sebelum masuk ke kolam renang
   c. Berlari-lari dipingir kolam renang
   d. Berlatih irama kaki terlebih dahulu dengan cara menendang-nendangkan kaki ke air kolam

II. ***Isilah dengan jawaban yang benar dengan cara menuliskan hurufnya pada kotak yang disediakan!***

31. Sebelum melakukan senam lantai dahului dengan ....
32. Mendarat adalah penghentian gerakan tubuh secara terkontrol dari melayang menuj gerakan....
33. Gerakan senam menggunakan alat palang tunggal umumnya digunakan untuk melatih kekuatan serta daya tahan otot ....
34. Gerakan lompat kangkang bermanfaat untuk melatih kekuatan otot ....
35. SKJ adalah contoh senam ....
36. *Wallpas* disebut juga langkah ....
37. Ayunan lengan membuat gerakan senam irama menjadi lebih ....
38. Gerakan meluncur bertujuan untuk meluncurkan badan kedepan agar mendapatkan .....
39. Menjaga keseimbangan tubuh dan memecah ermukaan air saat naik turun mengambil napas merupakan fungsi gerakan ....
40. Teknik pernapasan yang tepat bertujuan untuk mengurangi tahanan air ketika ....

Jawaban

a. Mengambil napas
b. Lengan dan bahu
c. Tiga
d. Pemanasan
e. Awalan sejauh-jauhnya
f. Lengan
g. kuat
h. Turun
i. Indah
j. atletik
k. Irama
l. Tangan dan kaki

LIVEWORKSHEETS