PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
SDN NO. 190 CENNING
PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata pelajaran : *Penjaskes* *Nama* : ……..
Kelas : *VI (Enam)*
Waktu : *90 Menit*

Bacalah teks informasi berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 1, 2 dan 3!

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 disiplin tinggi. Salah satunya adalah gerakan guling ke depan. Dengan posisi badan berguling di atas matras kearah depan.

Apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan 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. pundak
   d. panggul bagian belakang
2. Perhatikan urutan gerakan menggantung berikut:
   1) Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan dan kaki tetap lurus
   2) Sikap awal: bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua tangan lurus
   3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai beberapa kali
   4) Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang

   Berikut urutan gerakan yang benar berdasarkan uraian diatas adalah ...
   a. 1) - 2) - 3) - 4)
   b. 1) - 3) - 4) - 2)
   c. 2) - 4) - 1) - 3)
   d. 2) - 3) - 4) - 1)
3. Pada senam irama terdapat 3 kelompok gerakan, yaitu ....
   a. awal, tengah, akhir
   b. kekuatan, inti, pemanasan
   c. pemanasan, inti, pendinginan
   d. kelenturan, daya tahan, kekuatan

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 4 dan 5!

Gerakan senam yang diiringi 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

LIVEWORKSHEETS

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.

4. Pilihlah penyataan 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		

5. Berikut ini manfaat dari senam irama adalah....
   - ☐ 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

6. Pilihlah penyataan yang sesuai dengan teks diatas!

Pernyataan	Benar	Salah
1) Gerakan senam yang diiringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama		
2) Gerak berirama memfokuskan pada gerak keseimbangan		
3) Gerak irama dapat mengontrol gerak motorik		

7. Berikut adalah gambar dan langkah-langkah melakukan gerakan meroda.
   Pasangkanlah gambar dan langkah-langkah gerakan meroda dengan menarik garis lurus!

- Posisi kedua kaki di atas dan kedua tangan di bawah
- Posisi badan miring tumpuan dengan satu tangan
- Sikap awal kaki mulai diangkat
- Satu tangan menyentuh matras Kedua kaki mulai diangkat
- Posisi kembali berdiri

LIVEWORKSHEETS

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

★ ★ Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan

★ ★ Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada

★ ★ Gerak ayunan lengan ke depan dan belakang dengan jalan

★ ★ Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah ke samping

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

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

LIVEWORKSHEETS

Pasangkanlah nomor pada gambar dengan pernyataan yang terdapat dalam kolom!

Gambar nomor 1	◯	◯	Pernyataan A
Gambar nomor 2	◯	◯	Pernyataan B
Gambar nomor 3	◯	◯	Pernyataan C
Gambar nomor 4	◯	◯	Pernyataan D

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 10,11, dan 12!

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 disiplin tinggi. Salah satunya adalah gerakan guling ke depan. Dengan posisi badan berguling di atas matras kearah depan.

Isilah titik titik sesuai dengan pernyataan diatas !

10. Gerak berpindah, bertumpu merupakan gerak dominan pada . . .
11. Teknik merangkai gerakan pada senam lantai memerlukan . . .
12. Gabungan beberapa gerakan pada senam lantai menghasilkan gerak . . .

Bacalah teks berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 14 dan 15!

Gerakan senam yang diiringi 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 menpengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

13. Tuliskan kemampuan gerak dasar anak yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas

    gerak berirama!

14. Tuliskan fungsi senam irama bagi system saraf !

LIVEWORKSHEETS

15. Mengapa penting melakukan pemanasan sebelum memulai senam irama !

&&& *Selamat Bekerja* &&&

LIVEWORKSHEETS