PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 136 HULO

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023 - 2024

Muatan Pelajaran : Penjasorkes
Waktu : 90 Menit
Kelas : V (lima)
Nama :

A. PILIHAN GANDA
Jawablah pertanyaan di bawah ini !

1. Perhatikan teks berikut ini!
Senam merupakan salah satu olahraga aktif yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Untuk melakukannya, kamu harus bergerak aktif. Seluruh bagian tubuhmu memiliki peran penting dalam setiap gerakan. Untuk itulah dibutuhkan koordinasi yang baik. Alat digunakan untuk memudahkan gerakan senam.

Alat yang dapat digunakan dalam senam adalah ....
a. Kuda-kuda lompat
b. Meja
c. Skiping
d. Kursi

2. Perhatikan teks berikut ini!
Gerak keseimbangan adalah gerak mempertahankan posisi tubuh dengan tumpuan yang sempit. Latihan gerak keseimbangan dapat meningkatkan konsentrasi.

Contoh latihan keseimbangan adalah ....
a. Berdiri menggunakan dua kaki di atas balok titian
b. Berdiri menggunakan satu kaki di atas balok titian
c. Berdiri menggunakan dua kaki di atas matras
d. Berdiri menggunakan dua kaki di atas lantai

3. Perhatikan teks berikut ini!

Gerak berirama adalah gerak olah tubuh yang dilakukan dengan iringan irama. Jika senam irama dilakukan dengan benar dan rutin kita akan merasakan manfaatnya.

Adapun manfaat senam irama bagi tubuh adalah ....
a. Aliran darah yang lancar menjadi tersumbat
b. Jantung dan paru-paru lebih sehat
c. Oksigen dalam tubuh kurang terpenuhi
d. Tubuh cepat lelah saat beraktivitas

LIVEWORKSHEETS

4. Perhatikan teks berikut ini!

Senam irama tercipta dari adanya koordinasi gerak tubuh yang diiringi dengan irama. Irama yang diberikan dapat berupa ketukan, tepukan, atau hitungan. Ketukan dan irama menjadi penentu gerakannya.

Gerak berirama akan lebih menyenangkan jika dilakukan secara ....

a. Sendirian
c. Bersama-sama
b. Diam-diam
d. Tanpa penonton

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS

5. Perhatikan teks di bawah ini!

Senam merupakan salah satu olahraga aktif yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Untuk melakukannya, kamu harus bergerak aktif. Seluruh bagian tubuhmu memiliki peran penting dalam setiap gerakan. Senam yang telah kamu lakukan merupakan salah satu bentuk latihan fisik.

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban bisa lebih dari 1)

Tujuan melakukan senam adalah ....

	Meningkatkan daya tahan tubuh
	Melemahkan otot
	Melatih kelentukan tubuh
	Tubuh cepat capek

6. Perhatikan teks di bawah ini!

Senam lantai memiliki dasar tertentu untuk dikembangkan menjadi gerakan yang indah. Dasar dalam senam lantai adalah pola gerak dominan. Pola gerak dominan senam lantai harus dikuasai oleh pesenam. Pola gerak dominan dalam senam lantai memiliki bermacam gerakan.

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban bisa lebih dari 1)

Gerak dominan dalam senam lantai adalah ....

	Gerak bertumpu
	Gerak menggantung
	Gerak berlari
	Gerak keseimbangan

7. Perhatikan teks di bawah ini!

Gerak berirama dapat dilakukan dengan penguasaan gerak dasar. Gerak dasar tersebut ialah gerak langkah kaki. Gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama penting untuk dikuasai. karena mendominasi sebagian besar gerakan dalam aktivitas gerak berirama.

LIVEWORKSHEETS

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban bisa lebih dari 1)

Berikut adalah beberapa gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama ...

	Gerak langkah biasa
	Gerak langkah panjang
	Gerak langkah pendek
	Gerak langkah rapat

8. Perhatikan teks di bawah ini!

Gerak berirama dapat dilakukan dengan penguasaan gerak dasar. Gerak dasar tersebut ialah gerak ayunan lengan. Dengan mengayunkan lengan, aktivitas senam irama menjadi luwes. Gerakan akan menjadi seimbang.

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang benar (jawaban bisa lebih dari 1)

Berikut adalah beberapa gerak mengayunkan lengan dalam aktivitas gerak senam irama ...

	Gerak mengayunkan lengan ke atas
	Gerak mengayunkan lengan ke depan
	Gerak mengayunkan lengan ke bawah
	Gerak mengayunkan lengan ke muka

C. MENJODOHKAN

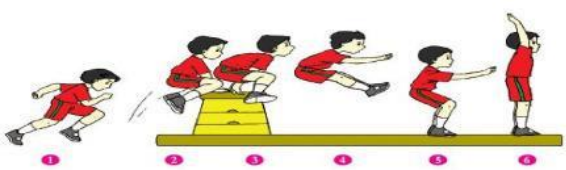
9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas hubungkan dengan garis pernyataan di bawah ini?

Gerak berpindah dapat dilakukan dengan kaki seperti	Direntangkan ke samping
Gerak berpindah adalah gerak memindahkan tubuh ke	Berjalan, berlari, melompat
Gerak berpindah dapat dilakukan	Tempat lain
Berjalan di atas balok titian kedua tangan	Di balok titian

10. Perhatikan gambar di bawah ini!

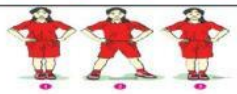


LIVEWORKSHEETS

Berdasarkan gambar di atas hubungkan dengan garis pernyataan di bawah ini?

Alat yang digunakan pada gambar di atas adalah	Senam menggunakan alat
Senam pada gambar di atas termasuk	Melayang
Nomor 1 termasuk gerak	Kuda – kuda lompat
Nomor 4 termasuk gerak	Tolakan

11. Pasangkan gambar di bawah ini dengan kata-kata yang ada di samping!

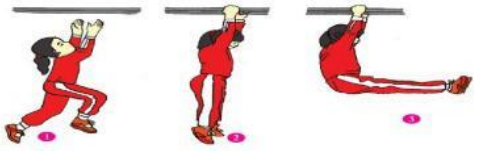
	Gerak langkah kaki rapat
	Gerak langkah samping
	Gerak langkah biasa

12. Pasangkan gambar di bawah ini dengan kata-kata yang ada di samping!

	Melangkah dan mengayunkan lengan ke atas
	Melangkah dan mengayunkan lengan ke samping
	Melangkah dan mengayunkan lengan ke depan dan ke belakang

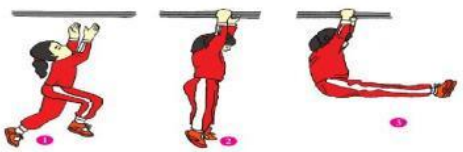
D. ISIAN

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas termasuk gerak ....

14. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas termasuk gerakan untuk melatih otot ....

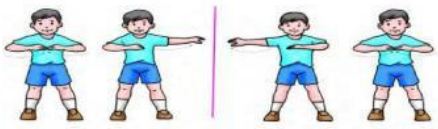
LIVEWORKSHEETS

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas termasuk gerak mengayun lengan dengan ....

16. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, gerak melangkah dan mengayun lengan ke ....

E. URAIAN

17. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas, cara melakukan gerak berpindah tempat dikombinasikan dengan gerak keseimbangan?

Jawab :

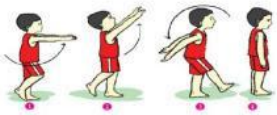
18. Perhatikan gambar berikut!



Kombinasi gerak apa yang dilakukan pada gambar di atas?

Jawab :

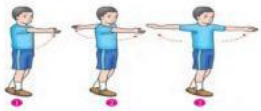
19. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, jelaskan cara melakukan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan tepat?

Jawab :

20. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, jelaskan cara melakukan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan?

Jawab :

LIVEWORKSHEETS