



FORUM KELOMPOK KERJA GURU
KORWILCAMBIDI KECAMATAN PURWASARI
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2020 /2021



KELAS 6(Enam)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan

Nama Peserta :
No Peserta :

Tanggal :
Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D di depan jawaban yang paling tepat !

1. Senam lantai merupakan salah satu nomor senam
A. akrobatik B. artistik C. ritmik D. kebugaran
2. Guling belakang dapat dilakukan dengan sikap
B. Telentang B. Jongkok C. telungkup D. duduk
3. Senam lantai menampilkan gerakan yang tampak
A. Kompak dan lembut C. indah dan atraktif
B. Kaku dan patah-patah D. lentur dan kontinu
4. Amatilah gambar berikut!



Gambar di atas menunjukkan gerakan
A. spring C. guling belakang
B. guling depan D. berguling

5. Sikap akhir guling belakang adalah ...
A. tidur telentang
B. berdiri tegak
C. jongkok
D. duduk
6. Pola gerak yang terkandung dalam gerakan melompati gelang-gelang adalah
A. keseimbangan, berpindah dan tolakan
B. bergantung, mengayun dan mendarat
C. berguling, keseimbangan dan mendarat
D. mengayun, dan mendarat
7. Induk organisasi senam Indonesia adalah
A. PRSI B. PERSARI C. PERSANI D. FIG
8. Guling depan tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih
A. kelenturan C. keseimbangan
B. kekuatan D. daya tahan
9. Salah satu olahraga yang memadukan seni dan olahraga adalah
A. senam'irama C. renang
B. sngkat besi D. sepak bola
10. Gerak ritmik beregu membutuhkan
A. kelenturan B. ketangkasan C. kecepatan D. kerjasama

11. Sebelum melakukan senam, sebaiknya melakukan
A. pemanasan
B. pendinginan
C. pelepasan
D. pernapasan
12. Senam yang diiringi dengan irama music disebut
A. senam lantai
B. senam irama
C. senam alat
D. senam ketangkasan
13. Manfaat melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi, jika
A. Dilarang dengan sistematis
B. Latihan dilakukan dengan teratur
C. Tanpa menggunakan program latihan
D. Kurang istirahat
14. Berikut contoh irama yang mengiringi gerak ritmik, *kecuali*
A. hitungan
B. ketukan
C. musik
D. joget
15. Adanya irungan, variasi dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi ...
A. biasa saja
B. indah
C. teratur
D. menyenangkan

II. Isilah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

16. Nama lain senam lantai adalah
17. Tempat diselenggerakannya pertandingan senam lantai disebut
18. Posisi kepala saat melakukan gerakan guling depan adalah
19. Perhatikan gambar berikut



Gerakan pada gambar di atas dimulai dari bagian tubuh

20. Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah mengombinasikan gerak
21. Gerak berirama disebut juga senam....
22. Gerak berirama dapat dilakukan dengan dan,
23. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah
24. Latihan pemanasan dalam senam ritmik mempunyai tujuan yang bersifat
25. Irungan termudah dan sederhana yang dapat digunakan dalam senam irama adalah berupa

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !

26. Tuliskan hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan senam lantai !
27. Bagaimana cara melakukan guling depan dengan awalan jongkok ?
28. Sebutkan alat yang digunakan dalam senam irama !
29. Apakah yang dimaksud melangkah ?
30. Tuliskan salah satu olahraga yang memadukan seni dan olahraga !