



**FORUM KELOMPOK KERJA GURU  
KORWILCAMBIDIK 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 ....  
A. 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 iringan, variasi dan kombinasi gerakan, senam irama menjadi ...
  - A. biasa aja
  - B. indah
  - C. teratur
  - D. menyenangkan

## II. Isilah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

16. Nama lain senam lantai adalah ....
17. Tempat diselenggarakannya 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. Irian 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 !