

KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN PURBALINGGA

MI GUPPI SERANG

KECAMATAN KARANGREJA

Alamat : Dukuh Pring Rt 02 Rw 01 Serang Karangreja Purbalingga

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Tema : 5. Pengalamanku
6. Merawat Hewan dan Tumbuhan

Muatan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Kelas : II (Dua)

Hari, Tanggal :,2022


Waktu : 60 menit

PETUNJUK UMUM :

1. Berdoalah dahulu sebelum mengerjakan soal !
2. Tulislah namamu di sudut kanan atas !
3. Bacalah dahulu dengan teliti sebelum mengerjakan soal !
4. Kerjakan dahulu soal yang paling mudah !
5. Teliti kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan kepada Bapak/Ibu Guru !

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b atau c di depan jawaban yang paling benar !

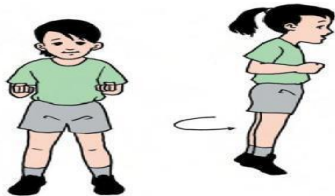
K.D. 3.5

1. Gerakan berpindah tempat yang bertujuan untuk memindahkan posisi tubuh ke tempat lain disebut....
 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulativ
2. Gerakan yang dilakukan oleh tubuh tanpa ada perpindahan tempat disebut....
 - a. lokomotor
 - b. non lokomotor
 - c. manipulativ
3. Perhatikan gambar berikut !


Saat melakukan gerakan di atas, bertumpu pada...

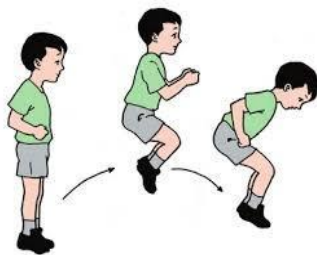
 - a. punggung
 - b. perut
 - c. tangan
4. Saat melakukan gerakan bergantung, kita mengandalkan kekuatan otot....
 - a. kaki

- b. lengan
 - c. perut
5. Berjalan jinjit dapat melatih....
- a. kelentukan
 - b. kecepatan
 - c. keseimbangan
6. Perhatikan gerakan yang dilakukan berikut ini !



Berdasarkan gambar di atas, melakukan gerakan....

- a. berlari
 - b. mengayun
 - c. berputar
7. Perhatikan gerakan yang dilakukan berikut ini !



Berdasarkan gambar di atas, melakukan gerakan lompat ke arah...

- a. depan
 - b. belakang
 - c. samping
8. Perhatikan gerakan yang dilakukan berikut ini !



Berdasarkan gambar di atas, melakukan gerakan mengayunkan lengan ke arah...

- a. atas bawah
- b. depan belakang

- c. kanan kiri
9. Gerakan melayang pada umumnya dilakukan sebelum gerakan....
- a. tolakan
 - b. putaran
 - c. mendarat
10. Kegiatan lompat jongkok melewati teman pada saat pendaratan dilakukan dengan....
- a. satu kaki
 - b. dua kaki
 - c. berguling

KD 3.6

11. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah...
- a. melemaskan otot dan sendi
 - b. membuat tubuh santai
 - c. membuat percaya diri
12. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut senam....
- a. irama
 - b. lantai
 - c. ketangkasan
13. Yang bukan irama yang mengiringi gerak ritmik adalah....
- a. musik
 - b. hitungan
 - c. joget
14. Sikap awal gerakan berjalan ke depan adalah....
- a. duduk
 - b. berdiri
 - c. jongkok
15. Gerakan langkah ke samping kanan dan kiri melatih otot...
- a. tangan
 - b. leher
 - c. kaki
16. Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah...
- a. berdiri kangkang
 - b. berdiri istirahat
 - c. berdiri tegak

17. Bagian tubuh yang melakukan gerakan mengayun adalah...
- kepala
 - tangan
 - leher
18. Posisi tangan saat melakukan gerakan jalan adalah..
- mengayun
 - memutar
 - menyamping
19. Fungsi musik dalam senam irama adalah....
- menambah semangat gerakan
 - menambah gaya
 - variasi gerakan
20. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga....
- permainan
 - senam
 - atletik

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

KD 3.5

- Gerakan menirukan kapal terbang bertujuan untuk melatih....
- Pada saat lompat jongkok saat pendaratan dilakukan menggunakan....
- Tujuan dari latihan bergantung adalah....
- Saat bermain permainan gerobak dorong badan bertumpu pada....
- Gerakan berguling termasuk dalam cabang olahraga....

KD 3.6

- Senam yang diiringi musik disebut senam....
- Yang dimaksud gerak lokomotor adalah gerak....
- Mengayun, meliuk, memutar, membungkuk, ini termasuk gerak....
- Untuk mengiringi senam irama dapat digunakan musik, hitungan atau....
- Gerakan senam irama dapat dilakukan sendiri maupun...

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang tepat dan benar !

KD 3.5

- Sebutkan 2 contoh gerak dasar lokomotor !
- Sebutkan 2 contoh gerak dasar non lokomotor !
- Sebutkan 2 contoh bentuk latihan keseimbangan !

KD 3.6

- Sebutkan 2 manfaat melakukan senam irama !
- Sebutkan 2 iringan irama pada senam irama !

KUNCI JAWABAN
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : II

I. Pilihan ganda

- | KD 3.5 | | KD 3.6 | |
|--------|-------|--------|-------|
| 1. a | 6. c | 11. a | 16. c |
| 2. b | 7. a | 12. a | 17. b |
| 3. c | 8. b | 13. c | 18. a |
| 4. b | 9. c | 14. b | 19. a |
| 5. c | 10. b | 15. c | 20. b |

II. Isian

- | KD 3.5 | KD 3.6 |
|-----------------------|----------------------|
| 21. Keseimbangan | 26. Irama |
| 22. Kedua kaki | 27. Berpindah tempat |
| 23. Memperkuat lengan | 28. Nonlokomotor |
| 24. Tangan | 29. Ketukan |
| 25. Senam | 30. Bersama-sama |

II. Uraian

KD 3.5

- 31. Berjalan, berlari, lompat
- 32. Mengayun, memutar, membungkuk, meliuk
- 33. Sikap kapal terbang, sikap burung bangau, sikap lilin

KD 3.6

- 34. Meningkatkan kebugaran, meningkatkan kesehatan, membakar lemak
- 35. Musik, hitungan, ketukan

PEDOMAN PENILAIAN

No	Bentuk Soal	Jumlah Soal	Bobot	Skor Maksimal
1	I. Pilihan Ganda	20	1	20
2	II. Isian	10	2	20
3	III. Uraian	5	2	10
Jumlah Skor Maksimal				50

PENSKORAN NILAI

NO	KD	Skor Tiap Soal			Jumlah Skor Maksimal	NA Tiap KD
		I	II	III		
1	3.5	10	10	6	26	$\frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$
2	3.6	10	10	4	24	

TABEL SKOR

KD 3.5							
Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
26	100	19	73	12	46	5	19
25	96	18	69	11	42	4	15
24	92	17	65	10	38	3	12
23	88	16	62	9	35	2	8
22	85	15	58	8	31	1	4
21	81	14	54	7	27		
20	77	13	50	6	23		

TABEL SKOR

KD 3.6							
Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
24	100	18	75	12	50	6	25
23	96	17	71	11	46	5	21
22	92	16	67	10	42	4	17
21	88	15	63	9	38	3	13
20	83	14	58	8	33	2	8
19	79	13	54	7	29	1	4

