

UPTD SDN PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 20../20..	Nama :
	No. Absen :
	Nilai :
Muatan Terpadu : PJOK	
Kelas : V (LIMA)	
Waktu : 90 menit	
Tanggal :	

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

KD 3.6 (nomor :1-12)

- Peti lompat merupakan alat yang digunakan pada senam
 - irama
 - ritmik
 - artistic/ ketangkasan
 - akrobatik
- Tumpuan yang digunakan pada lompat pada peti lompat adalah
 - tangan dan tengkuk
 - kedua tangan
 - kaki dan tangan
 - punggung dan kaki
- Anto melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Anto menekuk lutut. Gerakan Anto dilakukan untuk . . .
 - menghindari cedera pada kaki
 - mendarat dengan sempurna
 - menghindari kaki terpeleset
 - memberi tenaga dorong yang kuat
- Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan
 - melempar
 - menggantung
 - melompat
 - meniti
- Sikap mendarat saat melakukan gerakan lompat kangkang adalah
 - menggunakan kaki kanan
 - menggunakan kaki kiri
 - menggunakan dua kaki secara bersamaan
 - menggunakan kaki kanan dilanjutkan kaki kiri
- Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
 - Ayunan panjang.
 - Ayunan melecut.
 - Ayunan meluncur.
 - Ayunan tumpu depan.

Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka

- 1 dan 2
 - 1 dan 4
 - 2 dan 3
 - 2 dan 4
- Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang ketika meniti balok titian ialah
 - berjalan dengan cepat
 - pandangan lurus ke depan
 - merentangkan kedua tangan
 - meletakkan kedua tangan di samping
 - Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awalan lari ialah
 - menghindari terjadinya cedera
 - menambah dorongan lompatan
 - menyiapkan mental untuk melompat
 - menjaga keseimbangan saat melompat
 - Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .

- bawah
 - atas
 - silang
 - campuran
- Di bawah ini yang termasuk gerak dasar dalam senam ketangkasan **kecuali**
 - melompat
 - menggantung
 - meniti
 - mengumpan
 - Induk Organisasi senam Indonesia adalah
 - PERBASI
 - PERSANI
 - PASI
 - PSSI

12. Salah satu gerakan ketangkasan yang dapat melenturkan dan menguatkan otot adalah gerakan
- a. berayun
 - b. berenang
 - c. berlari
 - d. meloncat

KD 3.7 (Nomor : 13-24)

13. Rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Adalah pengertian dari
- a. senam lantai
 - b. senam ritmik
 - c. senam ketangkasan
 - d. senam alat
14. Unsur-unsur gerakan dibawah ini tidak dibutuhkan dalam senam irama yaitu
- a. kecepatan
 - b. ketepatan
 - c. kelentukan
 - d. kontinuitas
15. Tujuan melakukan perenggangan sebelum melakukan senam irama adalah
- a. melemaskan otot dan sendi
 - b. menguatkan tulang
 - c. keseimbangan gerakan
 - d. meningkatkan percaya diri
16. Riko ingin melakukan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. Gerakan pertama yang dilakukan Riko ialah
- a. merapatkan kaki
 - b. melangkahkan kaki kiri diikuti kaki kanan
 - c. berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang
 - d. melangkahkan kaki kiri ke depan
17. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan
- a. menjaga kekompakan gerakan
 - b. memperindah gerakan
 - c. menjaga keseimbangan
 - d. menyesuaikan irama
18. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
 2. Hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan.
 3. Hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar kaki kanan.
 4. Hitungan ke-3, rapatkan kaki kanan dan kaki kiri. Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah
- a. samping
 - b. biasa
 - c. depan
 - d. rapat
19. Toni melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan ke samping. Posisi lengan yang tepat untuk mengawali gerakan adalah
- a. lurus ke depan badan
 - b. lurus ke atas kepala
 - c. lurus di samping badan
 - d. menyilang di depan badan
20. Aktivitas gerakan dalam senam irama yaitu
- a. senam lantai
 - b. senam SKJ
 - c. senam ketangkasan
 - d. senam artistik
21. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga
- a. permainan
 - b. beladiri
 - c. tarian
 - d. senam
22. Irama yang digunakan pada langkah biasa adalah,kecuali
- a. 2/4
 - b. 4/4
 - c. 3/4
 - d. 5/4
23. Istilah lain dari langkah biasa dalam senam irama disebut
- a. loop pas

- b. balance pass
 - c. gallop pass
 - d. bijtrek pass
24. Fungsi music dalam senam irama adalah untuk
- a. menambah semangat gerakan
 - b. memvareasikan gerakan
 - c. memvariasikan langkah
 - d. menambah gaya
- KD. 3.8 (soal no. 25-35)**
25. Tahap awal saat berlatih renang gaya dada adalah
- a. latihan gaya
 - b. latihan menyelam
 - c. latihan mengapung
 - d. latihan meluncur
26. Pengambilan nafas renang gaya dada dilakukan melalui
- a. pernafasan ditahan saat renang
 - b. hidung
 - c. mulut dan hidung
 - d. mulut
27. Start renang gaya dada di lakukan di
- a. dalam air menghadap dinding kolam
 - b. tepian kolam renang
 - c. atas kolam renang
 - d. atas balok start
28. Menggunakan papan pelampung saat berenang gaya dada termasuk dalam bentuk
- a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. latihan
 - d. rileksasi
29. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus....
- a. dirapatkan
 - b. diturunkan
 - c. dinaikan

- d. direntangkan
30. Berikut teknik dasar renang gaya dada yang harus dikuasai **kecuali**
- a. gerakan kaki
 - b. posisi badan
 - c. gerakan melompat
 - d. pernafasan
31. Pengambilan nafas pada renang gaya dada muka menghadap ke
- a. kanan
 - b. kiri
 - c. depan
 - d. bawah
32. Berikut ini yang tidak termasuk manfaat dari olahraga renang adalah
- a. membentuk otot tubuh
 - b. menambah berat badan
 - c. melatih pernafasan
 - d. menambah tinggi badan
33. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air disebut gaya
- a. gaya terlentang
 - b. gaya bebas
 - c. gaya punggung
 - d. gaya dada
34. Apa yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air?
- a. posisi tubuh yang tetap
 - b. posisi tubuh yang berubah-ubah
 - c. posisi tubuh yang tidak setabil
 - d. posisi tubuh yang tenggelam
35. Pada renang gaya bebas tarikan tangan dibawah permukaan air membentuk huruf . . .
- a. A
 - b. L
 - c. Z
 - d. O

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawabann yang tepat !

KD. 3.6 (Nomor : 36-39)

- 36. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk kedalam olahraga senam . . . menggunakan alat.
- 37. Langkah pertama dalam melakukan tolakan pada loncat kangkang mengambil awalan untuk . . .
- 38. Posisi akhir lompat kangkang setelah melewati peti lompat, mendarat menggunakan . . . kaki.
- 39. Keterampilan mengayun dibentuk dari kemampuan . . . dan penguasaan teknik pegangan.

KD. 3.7 (Nomor : 40-42)

- 40. Sikap badan ketika akan melakukan langkah kedepan adalah
- 41. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan
- 42. Kelentukan, kontinuitas dan ketepatan dengan irama merupakan . . . pada senam irama.

KD. 3.8 (soal no. 43-45)

- 43. Gaya renang yang hampir sama dengan gerakan kaki katak adalah gaya
- 44. Persatuan renang di Indonesia di sebut
- 45. Tujuan dari pengenalan air dalam olagraga renang adalah

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

KD. 3.6 (Nomor : 46-47)

- 46. Sebutkan tiga peralatan perlengkapan senam ketangkasan !
- 47. Sebutkan tiga gerak dasar senam ketangkasan !

KD. 3.7 (Nomor : 48-49)

- 48. Sebutkan tiga hal unsur-unsur pada senam irama !
- 49. Sebutkan tiga alat yang di gunakan pada senam ritmik !

KD. 3. 8

- 50. Sebutkan tiga gaya renang yang diperlombakan!