

SDN		Nama :
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP		No. Absen :
TAHUN PELAJARAN 20../20..		Nilai :
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	
Kelas	: I	
Waktu	: 90 menit	
Tanggal	:	

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Yanal dan damar sedang memeragakan tentang ...



- a. Bertumpu pada tangan
- b. Ayunan
- c. Bertumpu pada jari
- d. Keseimbangan

2. Elvan sedang melakukan gerakan



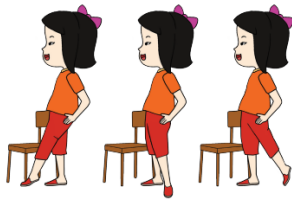
- a. Loncatan
- b. Keseimbangan
- c. Melayang
- d. Ayunan

3. Abu sedang melakukan gerakan



- a. Bergantung dengan tumpuan kaki
- b. Bergantung pada palang pintu
- c. Bergantung pada balok kayu
- d. Bergantung pada palang besi

4. Lani sedang melakukan gerakan



- a. Bertumpu dengan kursi
- b. Ayunan kursi
- c. Menari
- d. Keseimbangan

5. **Masyfuq sedang melakukan gerakan**



- a. Melompat
- b. Bertumpu
- c. Bergantung
- d. Berayun

6. **Di bawah ini yang merupakan salah satu gerakan pada senam lantai yaitu**

- a. Menggambar
- b. Melayang
- c. Bergantung
- d. Salto

7. **Di bawah ini yang bukan merupakan contoh gerak keseimbangan adalah**

- a. Berdiri dengan satu kaki dan mata tertutup
- b. Memutar tangan serah jarum jam
- c. Berjalan dengan beban di atas kepala
- d. Berdiri dengan dua kaki dengan mata terbuka

8. **“kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak” merupakan pengertian dari**

- a. Putaran
- b. Keseimbangan
- c. Ayunan
- d. Bergantung

9. **Gerakan yang dilakukan oleh Ais adalah ...**



- a. Keseimbangan
- b. Bertumpu
- c. Berputar
- d. Bergantung

10. Memutar kaki searah jarum jam merupakan contoh gerakan

- a. Tolakan
- b. Melayang
- c. Keseimbangan
- d. Mendarat

11. Perhatikan langkah di bawah ini!

1. Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kemudian naik diatas palang yang sudah disediakan.
3. Kedua tangan direntangkan ke samping menjaga keseimbangan.
4. Perlahan-lahan mulailah berjalan hingga ke ujung palang.
5. Kemudian turun lalu ulangi lagi beberapa kali.

Langkah di atas merupakan cara melakukan gerakan...

- a. Mendarat
- b. Tolakan
- c. Melayang
- d. Keseimbangan

12. Gerakan di bawah ini merupakan gerak

Mari perhatikan gambar berikut.



- a. Berguling ke belakang
- b. Berguling ke depan
- c. Berguling ke kanan
- d. Berguling ke kiri

13. Gerakan di bawah ini merupakan gerak

Mari perhatikan gambar berikut.



- a. Berguling ke belakang
- b. Berguling ke depan
- c. Berguling ke kanan
- d. Berguling ke kiri

14. “aktifitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling kearah sisi yang lain (roll)” merupakan pengertian dari

- a. Melayang
- b. Tolakan

- c. Berguling d. Putaran

15. Di bawah ini merupakan gerakan kombinasi yang ada pada gambar kecuali,



- a. Melayang b. Berguling
c. Berjalan d. Melompat

16. **“bergantung dan bergerak ke depan dan ke belakang secara teratur” merupakan pengertian dari**

- a. Melayang b. Berayun
c. Bertumpu d. Tolakan

17. Gerakan di bawah ini merupakan gerak



- a. Bertumpu b. Tolakan
c. Melayang d. Ayunan

18. Gerakan di bawah ini bernama ...



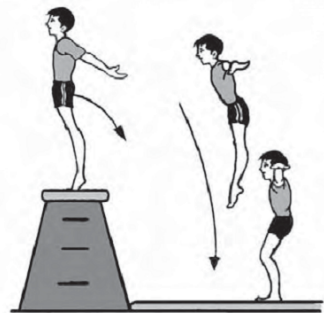
- a. Loncat kangkang b. Loncat jauh
c. Loncat tinggi d. Loncat Jangkit

19. Gerakan di bawah ini merupakan gerak ...



- a. Berputar
- b. Tolakan
- c. Melayang
- d. Keseimbangan

20. Di bawah ini merupakan gerak



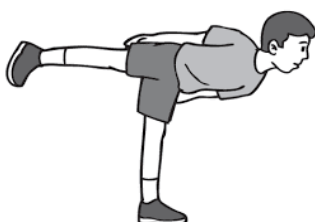
- a. Mendarat ke depan
- b. Mendarat ke belakang
- c. Melompat ke depan
- d. Melompat ke belakang

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1. Jelaskan langkah-langkah bergantung pada palang besi!
2. Apa nama gerak di bawah ini?



3. Tuliskan langkah-langkah keseimbangan membentuk sikap kapal terbang!
4. Apa tujuan melakukan gerakan di bawah ini?



5. Sebutkan gerakan yang ada dalam gambar!



6. Perhatikan Pernyataan di bawah ini!

- 1) Dapat memperlancar sirkulasi darah
- 2) Menghilangkan kelebihan lemak-lemak tubuh
- 3) Membuat otot dan persendian tetap fleksibel
- 4) Menghilangkan depresi dan meringankan pikiran
- 5) Mengaktifkan dan meremajakan kulit

Pernyataan di atas merupakan manfaat dari olahraga tangan

7. Sebutkan gerakan yang ada dalam gambar!

Mari perhatikan gambar berikut.



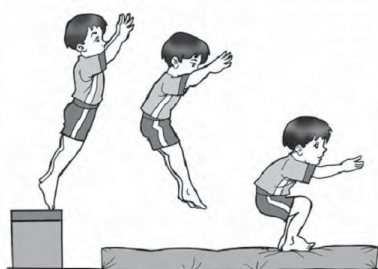
8. Sebutkan gerakan yang ada dalam gambar!



9. Sebutkan gerakan yang terkandung dalam gambar di bawah ini!



10. Sebutkan gerakan yang terkandung dalam gambar fdi bawah ini!



KUNCI JAWABAN

PILIHAN GANDA

1	A	6	C	11	D	16	B
2	B	7	D	12	B	17	D
3	D	8	B	13	A	18	A
4	A	9	A	14	C	19	C
5	C	10	C	15	A	20	B

Essay

1.
 - A. Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.
 - B. Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.
 - C. Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
 - D. Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.
2. Bergantung pada ring
3.
 1. Berdiri tegak, kemudian kedua tangan direntangkan ke samping.
 2. Angkat kaki kanan lurus ke belakang dengan kaki kiri sebagai tumpuan .
 3. Secara bersamaan badan di bungkukan ke depan hingga lurus dengan kaki kanan pertahankan beberapa saat. Usahakan antara kepala, badan, dan kaki yang di angkat berada pada posisi sejajar dan lurus.
 4. Kembali ke sikap semula.
 5. Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri..
4. Menjaga keseimbangan tubuh dan titik berat badan
5. Berjalan, berguling, melompat
6. Mengayunkan
7. Berguling ke depan
8. Melayang
9. Tolakan
10. Mendarat