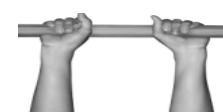


<b>SDN .....</b> <b>PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP</b> <b>TAHUN PELAJARAN 20../20..</b>	Nama :  No. Absen :  Nilai :
Muatan Terpadu : PJOK	
Kelas : V (LIMA)	
Waktu : 90 menit	

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

**KD 3.6 (nomor :1-12)**

1. Peti lompat merupakan alat yang digunakan pada senam ....
  - a. irama
  - b. ritmik
  - c. artistic/ ketangkasan
  - d. akrobatik
2. Tumpuan yang digunakan pada lompat pada peti lompat adalah ....
  - a. tangan dan tengkuk
  - b. kedua tangan
  - c. kaki dan tangan
  - d. punggung dan kaki
3. Anto melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Anto menekuk lutut. Gerakan Anto dilakukan untuk ....
  - a. menghindari cedera pada kaki
  - b. mendarat dengan sempurna
  - c. menghindari kaki terpeleset
  - d. memberi tenaga dorong yang kuat
4. Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan ....
  - a. melempar
  - b. menggantung
  - c. melompat
  - d. meniti
5. Sikap mendarat saat melakukan gerakan lompat kangkang adalah ....
  - a. menggunakan kaki kanan
  - b. menggunakan kaki kiri
  - c. menggunakan dua kaki secara bersamaan
  - d. menggunakan kaki kanan dilanjutkan kaki kiri
6. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
  1. Ayunan panjang.
  2. Ayunan melecut.
  3. Ayunan meluncur.
7. Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang ketika meniti balok titian ialah ....
  - a. berjalan dengan cepat
  - b. pandangan lurus ke depan
  - c. merentangkan kedua tangan
  - d. meletakkan kedua tangan di samping
8. Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awalan lari ialah ....
  - a. menghindari terjadinya cedera
  - b. menambah dorongan lompatan
  - c. menyiapkan mental untuk melompat
  - d. menjaga keseimbangan saat melompat
9. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan....

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

12. Salah satu gerakan ketangkasan yang dapat melenturkan dan menguatkan otot adalah gerakan ....

- berayun
- berenang
- berlari
- meloncat

**KD 3.7 (Nomor : 13-24)**

13. Rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Adalah pengertian dari ....

- senam lantai
- senam ritmik
- senam ketangkasan
- senam alat

14. Unsur-unsur gerakan dibawah ini tidak dibutuhkan dalam senam irama yaitu ....

- kecepatan
- ketepatan
- kelentukan
- kontinuitas

15. Tujuan melakukan perenggangan sebelum melakukan senam irama adalah ....

- melemaskan otot dan sendi
- menguatkan tulang
- keseimbangan gerakan
- meningkatkan percaya diri

16. Riko ingin melakukan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. Gerakan pertama yang dilakukan Riko ialah ....

- merapatkan kaki
- melangkahkan kaki kiri diikuti kaki kanan
- berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang
- melangkahkan kaki kiri ke depan

17. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan ....

- menjaga kekompakan gerakan
- memperindah gerakan
- menjaga keseimbangan
- menyesuaikan irama

18. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
- Hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar kaki kanan.
- Hitungan ke-3, rapatkan kaki kanan dan kaki kiri. Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah ....

- samping
- biasa
- depan
- rapat

19. Toni melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan ke samping. Posisi lengan yang tepat untuk mengawali gerakan adalah ....

- lurus ke depan badan
- lurus ke atas kepala
- lurus di samping badan
- menyilang di depan badan

20. Aktivitas gerakan dalam senam irama yaitu ....

- senam lantai
- senam SKJ
- senam ketangkasan
- senam artistik

21. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga .....

- permainan
- beladiri
- tarian
- senam

22. Irama yang digunakan pada langkah biasa adalah,kecuali ....

- 2/4
- 4/4
- 3/4
- 5/4

23. Istilah lain dari langkah biasa dalam senam irama disebut ....

- 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. memvariasiakan 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. dinaikkan
- 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

[www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)

d. O

**II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban 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!