

Nama	:
No. Test/Absen	:

PEMERINTAH KABUPATEN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP SEKOLAH DASAR
KECAMATAN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Muatan : Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas : V (Lima)
Waktu : 90 menit
Hari, Tanggal :
Waktu :

PETUNJUK UMUM :

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

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.
 - 4. Ayunan tumpu depan.Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka
 - a. 1 dan 2
 - b. 1 dan 4
 - c. 2 dan 3
 - d. 2 dan 4
 - 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
- menghindari terjadinya cedera
 - menambah dorongan lompatan
 - menyiapkan mental untuk melompat
 - menjaga keseimbangan saat melompat

9. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .

- bawah
 - atas
 - silang
 - campuran
10. Di bawah ini yang termasuk gerak dasar dalam senam ketangkasan **kecuali**
- melompat
 - menggantung
 - meniti
 - mengumpan
11. Induk Organisasi senam Indonesia adalah
- PERBASI
 - PERSANI
 - PASI
 - 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
 - balance pass
 - gallop pass
 - bijtrek pass

24. Fungsi music dalam senam irama adalah untuk
- menambah semangat gerakan
 - memvareasikan gerakan
 - memvariasikan langkah
 - menambah gaya
- KD. 3.8 (soal no. 25-35)**
25. Tahap awal saat berlatih renang gaya dada adalah
- latihan gaya
 - latihan menyelam
 - latihan mengapung
 - latihan meluncur
26. Pengambilan nafas renang gaya dada dilakukan melalui
- pernafasan ditahan saat renang
 - hidung
 - mulut dan hidung
 - mulut
27. Start renang gaya dada di lakukan di
- dalam air menghadap dinding kolam
 - tepi kolam renang
 - atas kolam renang
 - atas balok start
28. Menggunakan papan pelampung saat berenang gaya dada termasuk dalam bentuk
- pemanasan
 - pendinginan
 - latihan
 - rileksasi
29. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus....
- dirapatkan
 - diturunkan
 - dinaikan
 - direntangkan
30. Berikut teknik dasar renang gaya dada yang harus dikuasai **kecuali**
- gerakan kaki
 - posisi badan
 - gerakan melompat
 - pernafasan
31. Pengambilan nafas pada renang gaya dada muka menghadap ke
- kanan
 - kiri
 - depan
 - bawah
32. Berikut ini yang tidak termasuk manfaat dari olahraga renang adalah
- membentuk otot tubuh
 - menambah berat badan
 - melatih pernafasan
 - menambah tinggi badan
33. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air disebut gaya
- gaya terlentang
 - gaya bebas
 - gaya punggung
 - gaya dada
34. Apa yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air?
- posisi tubuh yang tetap
 - posisi tubuh yang berubah-ubah
 - posisi tubuh yang tidak setabil
 - posisi tubuh yang tenggelam
35. Pada renang gaya bebas tarikan tangan dibawah permukaan air membentuk huruf
- A
 - L
 - Z
 - 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!

KUNCI JAWABAN
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : V
Semester : 2

- I. PILIHAN GANDA
1. C

2. B

3. D

4. B

5. C

6. A

7. C

8. B

9. B

10. D

11. B

12. A

13. B

14. A

15. A

16. C

17. C

18. D

19. A

20. B

21. D

22. D

23. A

24. A

25. D

26. D

27. D

28. C

29. A

30. C

31. C

32. B

33. C

34. A

35. B
- II. ISIAN
36. Ketangkasan

37. Ajang-ancang

38. Dua

39. Menggantung

40. Tegak

41. Teratur

42. Unsur-unsur

43. Dada

44. PRSI

45. Beradaptasi dengan air
- III. URAIAN
46. Peti lompat, palang sejajar, matras

47. Melompat, menggantung, mengayun

48. Kelentukan, keseimbangan, dan ketepatan dengan irama

49. Gada, simpai, dan tongkat.

50. Gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung

PEDOMAN PENILAIAN

No	Bentuk Soal	Jumlah Soal	Bobot	Skor Maksimal
1	I. Pilihan Ganda	35	1	35
2	II. Isian	10	2	20
3	III. Uraian	5	4	20
Jumlah Skor Maksimal			75	

PENSKORAN NILAI

NO	KD	Skor Tiap Soal			Jumlah Skor Maksimal	NA Tiap KD
		I	II	II		
1	3.6	12	8	8	28	$\frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$
2	3.7	12	6	8	26	
3	3.8	11	6	4	21	

TABEL SKOR

KD 3.6							
Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
28	100,00	21	75,00	14	50,00	7	25,00
27	96,43	20	71,43	13	46,43	6	21,43
26	92,86	19	67,86	12	42,86	5	17,86
25	89,29	18	64,29	11	39,29	4	14,29
24	85,71	17	60,71	10	35,71	3	10,71
23	82,14	16	57,14	9	32,14	2	7,14
22	78,57	15	53,57	8	28,57	1	3,57

KD 3.7							
Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
26	100,00	19	73,08	12	46,15	5	19,23
25	96,15	18	69,23	11	42,31	4	15,38
24	92,31	17	65,38	10	38,46	3	11,54
23	88,46	16	61,54	9	34,62	2	7,69
22	84,62	15	57,69	8	30,77	1	3,85
21	80,77	14	53,85	7	26,92		
20	76,92	13	50,00	6	23,08		

KD 3.8							
Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai
21	100,0	15	71,4	9	42,9	3	14,3
20	95,2	14	66,7	8	38,1	2	9,5
19	90,5	13	61,9	7	33,3	1	4,8
18	85,7	12	57,1	6	28,6		
17	81,0	11	52,4	5	23,8		
16	76,2	10	47,6	4	19,0		