

|  |             |
|--|-------------|
| <b>NAMA SD</b><br><b>PENILAIAN TENGAH SEMESTER</b><br><b>TAHUN PELAJARAN</b> | Nama :      |
|  | No. Absen : |
|  | Nilai :     |
| Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan                  |             |
| Kelas : V  |             |
| Waktu : 90 menit   |             |
| Tanggal :  |             |

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

**1. Nama lain dari "Head Stand" adalah ....**

- a. Berdiri dengan kaki
- b. Berdiri dengan tangan
- c. Berdiri dengan kepala
- d. Berdiri dengan lutut

**2. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari ....**

- a. Bergantung
- b. berpindah tempat
- c. Bertumpu
- d. Berputar

**3. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak ....**

- a. Melayang
- b. Keseimbangan
- c. Mendarat
- d. berpindah tempat

**4. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali ....**

- a. Berguling ke depan
- b. Guling lenting
- c. Berguling ke belakang
- d. Guling ke samping

**5. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu ...**

- a. Loncat kangkang
- b. Lompat tali
- c. Head stand
- d. Tolak peluru

**6. Memutar tubuh saat meloncat merupakan contoh dari gerakan ...**

- a. Bergantung
- b. berpindah tempat
- c. Berputar
- d. Bertumpu

**7. Mengayunkan lengan ke depan lalu kebelakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan ....**

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

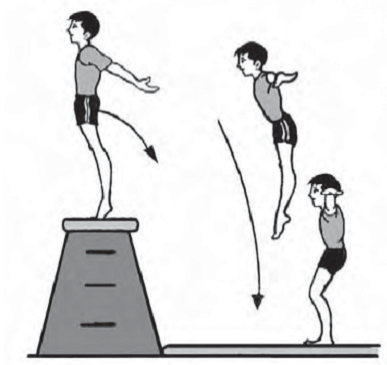
**8. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu ...**

- a. Membungkukkan badan
- b. Berdiri tegak

c. Berjongkok

d. Merentangkan kedua tangan

9.



**gambar di samping menunjukkan contoh ....**

a. Melompat ke depan

b. Mendarat ke belakang

c. Melompat ke belakang

d. Mendarat ke depan

**10. SKJ merupakan singkatan dari ...**

a. Senam Kesehatan Jiwa

b. Senam Kelentukan Jasmani

c. Senam Kesehatan Jasmani

d. Senam Kekuatan Jasmani

11.



**Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap ....**

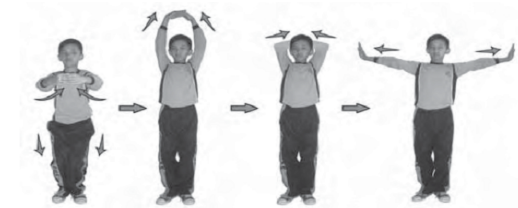
a. Keempat

b. Ketiga

c. Kedua

d. Pertama

12.



**Gambar di atas merupakan gerakan ....**

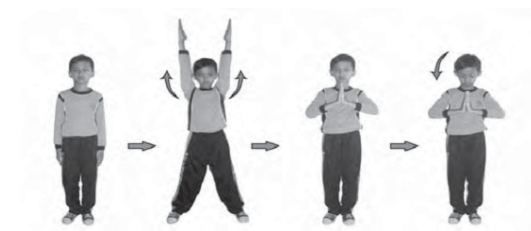
a. Peralihan

b. Pemanasan

c. Inti

d. Pendinginan

13.



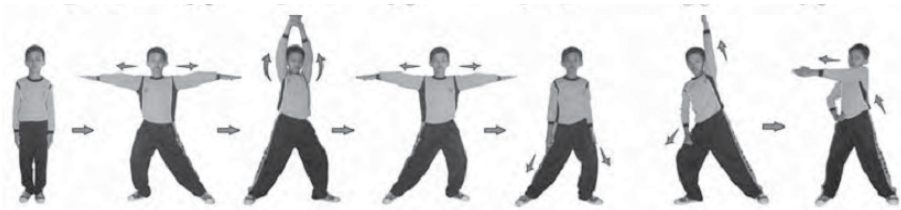
Gambar di atas merupakan contoh gerakan ....

- a. Pendinginan
- b. Inti
- c. Pemanasan
- d. Peralihan

14. "bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh Anda kembali normal" merupakan manfaat dari ....

- a. Peralihan
- b. Pemanasan
- c. Inti
- d. Pendinginan

15.



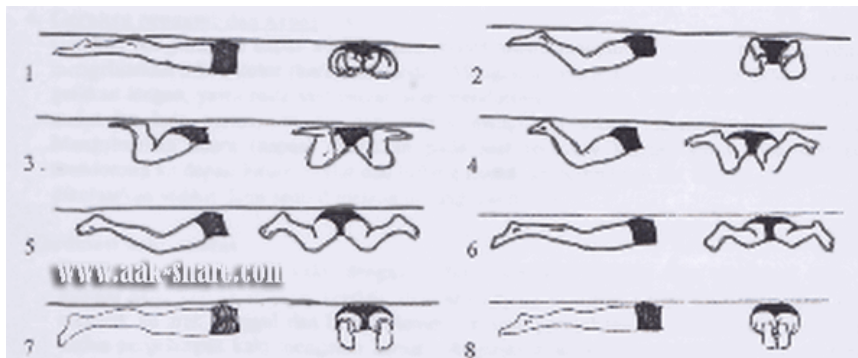
Gambar di atas menunjukkan gerakan ....

- a. Peregangan
- b. Pemanasan
- c. Peralihan
- d. Pendinginan

16. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu ....

- a. Renang gaya katak
- b. Renang gaya dada
- c. Renang gaya kupu-kupu
- d. Renang gaya punggung

17.



Gambar di atas menunjukkan gerakan ... pada gerak renang gaya dada

- a. Tangan
- b. Siku
- c. Kepala
- d. Kaki

18. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu ....

- a. Terbuka
- b. Lurus
- c. Tengkurap
- d. Menutup

19.



Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi ...

- a. Tangan dan lengan
- b. Tangan dan kaki
- c. Lengan dan kaki
- d. Kaki dan tangan

20. Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- a. Gaya Katak
- b. Gaya Punggung
- c. Gaya Kupu-kupu
- d. Gaya Anjing

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

1.



gerakan di samping menunjukkan gerak ....

2.



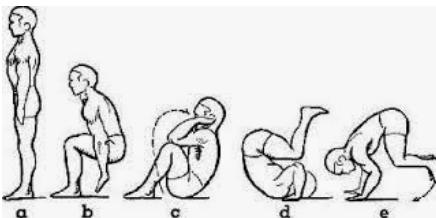
gerakan di samping menunjukkan gerak ....

3.



gerakan di samping menunjukkan gerak ....

4.



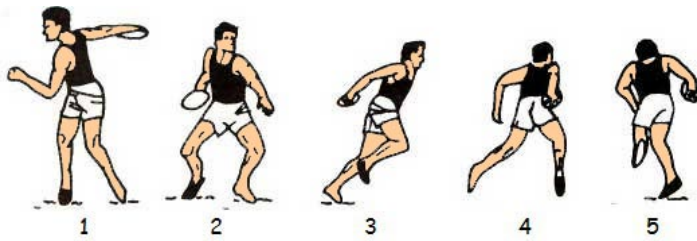
gerakan di samping menunjukkan gerak ....

5.



gerakan di samping menunjukkan gerak ....

6.



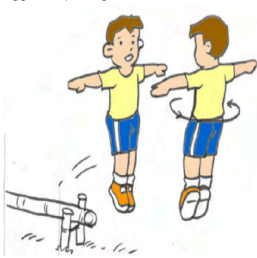
gerakan di samping menunjukkan gerak ....

7.



gerakan di samping menunjukkan gerak ....

8.



gerakan di samping menunjukkan gerak ....

9. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan SKJ!

10. Jelaskan sikap tubuh yang baik pada renang gaya dada!

## KUNCI JAWABAN

### PILIHAN GANDA

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

### Essay

1. Bertumpu
2. Bergantung
3. Keseimbangan
4. Berguling ke belakang
5. Tolakan
6. Berputar
7. Berayun
8. Melayang
9. A. Hafalkan gerakan dengan jangan sampai terbolak-balik.  
B. Lakukan gerakan senam sesuai dengan irama yang mengikutinya jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.  
C. Jika senam dilakukan dengan kelompok jagalah kekompakan gerak dengan kelompokmu.
10. Sikap badan pada saat melakukan renang gaya dada adalah badan telungkup dan mendarat pada permukaan air. Seluruh anggota badan harus rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang sia-sia. Ketika meluncur badan harus dalam posisi mendarat pada permukaan air, sedangkan pada saat mengambil naps badan sedikit menurun dari permukaan air. Sementara itu, kepala terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.