



**PENILAIAN TENGAH SEMESTER II SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI (Enam)

Hari, tanggal : Senin, 1 Maret 2021
Waktu : 09.30 - 11.00 (90 menit)

Petunjuk Umum :

1. Tulislah nama dan nomor pada lembar jawab!
2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kamu anggap paling mudah!
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada bapak/ibu guru!

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang telah disediakan!

1. Berguling ke depan yang dilakukan di atas matras merupakan contoh gerak
 - a. tumpuan
 - b. ayunan
 - c. keseimbangan
 - d. putaran
2. Pada saat berguling ada bagian tubuh yang dijadikan sebagai tumpuan, bagian tubuh tersebut adalah
 - a. tangan dan kepala
 - b. tangan dan pundak
 - c. kepala dan pundak
 - d. tanga dan punggung
3. Saat berguling tubuh akan berpindah tempat ke arah depan, berpindahnya tubuh ke arah depan disebut gerak
 - a. manipulatif
 - b. non lokomotor
 - c. lokomotor
 - d. kombinasi
4. Berguling ke depan tercipta dari rangkaian gerak
 - a. lokomotor, bertumpu, dan berguling
 - b. lokomotor, bertumpu, dan bergantung
 - c. bertumpu, berguling, dan bergantung
 - d. berguling, bertumpu, dan keseimbangan
5. Keseimbangan dalam sikap lilin dilakukan ketika
 - a. posisi tidur telentang
 - b. saat akan mendarat
 - c. kedua kaki berada di atas
 - d. kedua kaki akan diangkat ke atas

6. Bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan pada saat membentuk sikap lilin adalah
- pundak dan kedua siku
 - kepala dan punggung
 - punggung dan siku
 - tangan dan kepala
7. Gerak menggantung membutuhkan kekuatan otot tangan untuk
- dapat meloncat dengan baik
 - meloncati palang tunggal
 - menjaga keseimbangan tubuh ketika melayang
 - mempertahankan tubuh dalam posisi menggantung
8. Gerak mendarat sempurna setelah menggantung adalah
- Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama, lutut sedikit ditekuk
 - Mendarat dengan salah satu kaki, lutut sedikit ditekuk
 - Mendarat dengan kedua kaki, lutut tidak ditekuk
 - Mendarat dengan salah satu kaki, lutut tidak ditekuk
9. Variasi ayunan lengan dalam senam irama bertujuan untuk
- mempermudah gerakan
 - memperindah gerakan
 - mempercepat gerakan
 - menambah gerakan
10. Secara garis besar gerak senam irama terdiri dari dua gerakan pokok, yaitu
- gerak langkah kaki dan ayunan kepala
 - ayunan lengan dan putaran badan
 - gerak langkah kaki dan ayunan lengan
 - putaran badan dan gelengan kepala
11. Gerak yang paling sering muncul dalam senam irama adalah
- langkah kaki
 - gelengan kepala
 - putaran lengan
 - sepakan kaki
12. Berdasarkan arahnya, variasi langkah dalam senam irama terdiri atas
- depan, belakang, samping, dan serong
 - depan, belakang, dan silang
 - depan, belakang, menyilang, dan lompat
 - depan, belakang, samping, dan menyilang
13. Pada dasarnya gerakan lengan dalam senam irama terdiri dari
- Ayunan lengan dan putaran lengan
 - Putaran lengan dan rentangan lengan
 - Putaran lengan dan lambaian tangan
 - Ayunan lengan, putaran lengan, dan rentangan lengan

14. Dalam senam irama perlu adanya variasi ayunan lengan dengan tujuan
 - a. gerakan terlihat monoton
 - b. lebih mudah dilakukan
 - c. memperoleh banyak manfaat
 - d. gerakan akan terlihat lebih indah dan menarik
15. Seluruh olah gerak tubuh yang dilakukan dengan irama atau ketukan irama disebut dengan
 - a. gerak langkah kaki
 - b. gerak ayunan lengan
 - c. gerak berirama
 - d. gerak tubuh

II Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan tepat pada lembar jawab yang telah disediakan!

16. Gerak menggantung dapat meningkatkan kekuatan
17. Dalam melakukan gerakan meloncati rintangan, setelah menolak gerakan berikutnya adalah
18. Awalan yang digunakan untuk meloncati rintangan adalah
19. Agar tidak terjadi cedera dalam melakukan latihan pola gerak dominan senam lantai perlu menggunakan alat berupa
20. Berguling ke depan yang dilakukan di atas matras merupakan contoh gerak
21. Senam memiliki banyak manfaat bagi tubuh, salah satu manfaat utama senam adalah
22. Posisi dagu yang benar pada saat melakukan gerakan guling depan adalah
23. Gerak statis atau diam dengan posisi bahu atau badan berada di bawah alat atau palang disebut
24. Gerak langkah dan ayunan lengan sama pentingnya dalam senam irama. Gerakan ini dapat divariasikan dan dikombinasikan agar
25. Gerak olah tubuh yang dilakukan dengan iringan musik atau ketukan irama disebut dengan
26. Gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang dilakukan secara bersama-sama disebut
27. Gerak berirama, setiap gerak langkah dan ayunan lengan yang dilakukan harus menyesuaikan
28. Suara pengiring yang sering digunakan dalam senam irama adalah
29. Gerak dasar dalam senam irama adalah gerak langkah kaki dan
30. Untuk meningkatkan suhu tubuh sebelum melakukan aktivitas gerak berirama sebaiknya melakukan

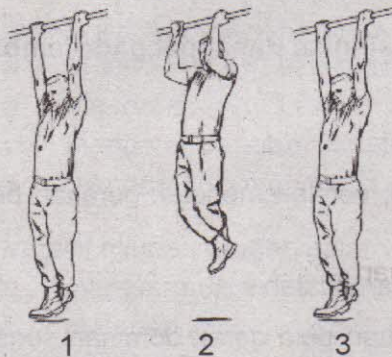
III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada pada lembar jawab yang telah disediakan!

31. Perhatikan gambar di bawah ini!



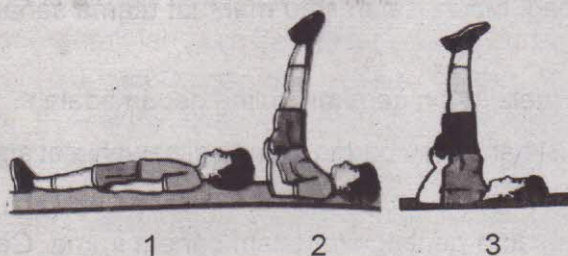
Tuliskan cara melakukan gerakan guling depan dengan urut sesuai dengan gambar di atas!

32. Perhatikan gambar di bawah ini!



Tuliskan cara melakukan gerakan bergantung dengan urut sesuai dengan gambar di atas!

33. Perhatikan gambar di bawah ini!



Tuliskan cara melakukan gerak sikap lilin dengan urut sesuai dengan gambar di atas!

34. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam irama!

35. Melakukan senam irama secara teratur akan memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Sebutkan 3 manfaat senam irama bagi tubuh kita!

~Selamat Mengerjakan~