

**DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA**

PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) MI PSM SATRIYAN TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021



Mata Pelajaran	: PJOK
Hari Tanggal	:
Waktu	: - WIB

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA
KABUPATEN NGAWI**

Nilai



Nama:
DOKUMEN NEGARA SANGAT RAHASIA

**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN AKHIR TAHUN MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal :
Kelas : IV (Empat)	Waktu : WIB

Pilihlah jawaban yang benar !

- Lompat kangkang melewati peti lompat untuk melatih kekuatan otot.....
a.leher b.perut c.lengan d.pinggang
- Untuk menghindari cedera ,senam lantai sebaiknya dilakukan diatas.....
a.lantai b.matras c.rumput d.karpet
- Tolakan yang dilakukan ketika loncat harimau menggunakan.....
a.satu kaki b.satu tangan c.kedua kaki d.kedua tangan
- Gerakan berdiri dengan satu kaki untuk melatih.....
a.keseimbangan b.kekuatan c.kecepatan d.kelenturan
- Senam lantai dibawah ini yg menggunakan alat adalah
a.headstand b.sikap lilin c.lompat kangkang d.guling depan
- Berikut yang bukan posisi statis adalah.....
a.mendarat b.bertumpu c.menggantung d.keseimbangan
- Gerakan mengayun lengan melatih otot.....
a.bahu b.kaki c.lengan d.pinggang
- Senam irama dibagi menjadi dua yaitu.....
a.dasar dan kombinasi b.dengan alat dan dasar c.dengan alat dan tanpa alat d.ritmik dan non ritmik
- Sikap jari saat melakukan gerakan mengayun kedua lengan keatas adalah.....
a.rapat b.mengepal c.terbuka d.melebar
- Senam irama dilakukan secara bersama-sama harus dilakukan secara.....
a.disiplin b.bersama-sama c.kompak d.sesuai gerakan
- Agar dapat berenang ketrampilan yang pertama kali kita latih adalah.....
a.meluncur b.mengapung c.mengambil napas d.mengayun kedua tungkai
- Salah satu gerak dasar berenang adalah.....
a.meluncur b.berjalan di air c.berlari di air d.bergerak di air
- Posisi badan ketika meluncur adalah.....
a.lurus b.bungkuk c.condong ke depan d.miring ke kanan
- Gerakan lengan pada renang gaya bebas dilakukan seperti.....
a.merangkak b.merangkul c.mencangkul d.mengipas
- Sebelum latihan renang sebaiknya melakukan pemanasan agar.....

- a.otot tidak kram b.tidak kedinginan c.menguasai tehnik renang d.kuat berenang
16. Cidera yg sering terjadi pada kaki saat olahraga yaitu.....
 a.mual b.muntah c.pusing d.keseleo
- 17.Dalam memberikan pertolongan pada teman yang cidera ,kita tidak boleh.....
 a.tenang b.hati-hati c.panik d.sigap
- 18.Luka di kaki harus diberi plester agar tidak
 a.terasa sakit b.terjadi infeksi c.luka cepat kering d.cepat sembuh
- 19.Fungsi perban pada umumnya digunakan untuk.....
 a.mengikat luka b.menyembuhkan luka c.menutup luka d.mengikat tangan
- 20.Luka yg diakibatkan dari gesekan kulit dengan benda kasar sehingga kulit terkelupas disebut.....
 a.lecet b.memar c.retak d.patah
- 21.Di sekolah kita harus berperilaku terpuji dengan.....
 a.teman-teman b.guru dan kepala sekolah c.penjaga sekolah d.semua warga sekolah
- 22.Mengikuti kegiatan kerja bakti merupakan bentuk sikap terpuji di lingkungan.....
 a.rumah b.sekolah c.masyarakat d.kantor
- 23.Sikap yg baik saat melihat teman berkelahi adalah.....
 a.melerainya b.pergi c.dibiarkan d.menonton
- 24.Bila ada teman yg sakit dan tidak masuk sekolah ,kita harus.....
 a.menolongnya b.menengoknya c.membiarkannya d.mengabaikannya
- 25.Salah satu perwujudan kerja sama dilingkungan keluarga adalah.....
 a.membersihkan rumah b.membuat gapura c.makan bersama d.nonton tv