



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER
SDLB TUNARUNGU
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran: PJOK

Nama:

Hari, Tanggal : Selasa, 7 Desember 2021

Kelas : 4 B

Waktu : 90 menit

Nilai :

A. Pilihlah dengan tanda silang (x) pada huruf A, B, C atau D pada jawaban yang benar !

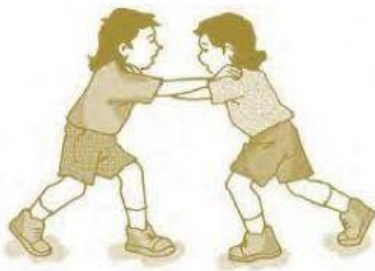
1. Sebelum olahraga sebaiknya melakukan ...

- a. pemanasan*
- b. pelepasan*
- c. permainan*
- d. pendinginan*

2. Salah satu manfaat kegiatan olahraga adalah ...

- a. membuat tubuh sakit*
- b. badan menjadi pegal*
- c. agar badan tetap sehat*
- d. kaki menjadi cedera*

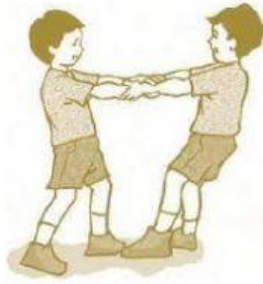
3.



Gerakan diatas merupakan gerakan ...

- a. Menarik*
- b. Melompat*
- c. Mendorong*
- d. Melempar*

4.



Gerakan diatas merupakan gerakan ...

- a. menarik
- b. melompat
- c. mendorong
- d. melempar

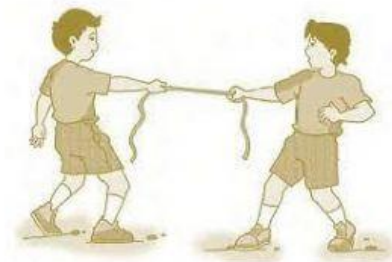
5. Gerakan mendorong dapat melatih kekuatan otot ...

- a. tangan
- b. lutut
- c. kepala
- d. leher

6. Gerakan menarik dapat melatih kekuatan otot ...

- a. lutut
- b. tangan
- c. kepala
- d. leher

7.



Benda yang digunakan untuk gerakan menarik adalah ...

- a. tangan
- b. ikat pinggang
- c. kabel
- d. tali

8. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan adalah ...

- a. senam aerobik
- b. senam pagi
- c. senam lantai
- d. senam yoga

9. Apa fungsi senam lantai ...

- a. melatih kecerdasan
- b. melatih kecepatan
- c. melatih kesabaran
- d. melatih keseimbangan

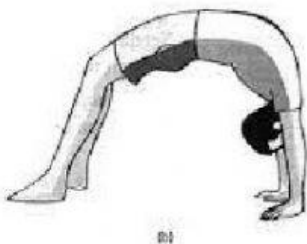
10.



Alat yang digunakan untuk senam lantai adalah ...

- a. karpet
- b. matras
- c. bantal
- d. guling

11.



Apa nama gerakan senam lantai di atas ...

- a. sikap lilin
- b. guling depan
- c. lompat jongkok
- d. kayang

12. Sikap kayang dapat melatih ...
- a. kelenturan
 - b. kecepatan
 - c. ketepatan
 - d. kecerdasan
13. Pada gerakan kayang, sikap tubuh yang benar adalah ...
- a. lurus
 - b. seperti busur
 - c. membentuk siku
 - d. bebas
14. Sebelum olahraga hendaknya melakukan pemanasan. Tujuan pemanasan sebelum olahraga adalah ...
- a. agar kuat
 - b. agar olahraga menyenangkan
 - c. mencegah terjadinya cidera
 - d. agar tidak cape
15. Senam irama adalah ...
- a. senam dengan gerakan yang mengikuti irama
 - b. senam yang dilakukan sendiri
 - c. senam dengan gerakan bebas
 - d. senam yang dilakukan tanpa mengikuti irama
16. Apa manfaat senam bagi tubuh ...
- a. menambah berat badan
 - b. meningkatkan nafsu makan
 - c. meningkatkan kerja jantung
 - d. membuat tubuh menjadi lelah
17. Sebelum melakukan senam irama, sebaiknya melakukan pemanasan dengan cara ...
- a. mendengarkan musik
 - b. bermain game
 - c. melakukan peregangan
 - d. makan yang banyak

18. Apa yang terjadi jika tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga ...

- a. olahraga lebih menyenangkan
- b. olahraga akan terasa lebih lama
- c. meningkatkan resiko cedera
- d. olahraga menjadi lebih cepat

19. Instrumen berikut yang tidak sesuai untuk senam irama adalah ...

- a. video
- b. musik
- c. ketukan
- d. tepukan

20.



Sikap awalan yang sesuai pada gambar adalah ...

- a. kaki melangkah kedepan diikuti ayunan lengan ke atas
- b. kaki melangkah ke samping diikuti ayunan lengan ke atas
- c. kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan menyilang
- d. kaki dibuka, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus