

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No :

**PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	: Sabtu, 10 Juni 2023
Kelas	: IV (Empat)	Waktu	: 07.00 – 08.00

A. Isilah jawaban yang benar dengan huruf A, B, C atau D pada kotak jawab yang tersedia!

- Senam yang dilakukan di atas lantai atau matras dan dilakukan dengan atau tanpa alat disebut senam
 - Aerobik
 - Bebas
 - lantai
 - ritmik
- Contoh senam lantai yang menggunakan alat adalah
 - Kayang
 - Sikap lilin
 - lompat kangkang
 - sikap pesawat terbang
- Alat yang digunakan dalam senam lantai adalah
 - Kasur
 - Tikar
 - matras
 - busa
- Pada saat melakukan guling depan, Toni melakukan kesalahan dan mengakibatkan gulingan bergerak ke samping. Kesalahan gerakan gulingan tersebut disebabkan oleh
 - Kecepatan berguling berkurang
 - Kepala tidak dilipat sampai dagu
 - Kekuatan kaki tidak seimbang
 - Kekuatan kaki dan tangan tidak seimbang

5. Dalam melakukan guling depan, yang pertama kali mengenai matras adalah ...
- a. Kaki
b. Punggung
c. pantat
d. tengkuk
6. Gerakan sikap pesawat terbang bermanfaat untuk melatih ...
- a. Kekuatan
b. Kelenturan
c. keseimbangan
d. daya tahan
7. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut senam ...
- a. Modern
b. Musik
c. lantai
d. irama
8. Berikut ini yang **bukan** prinsip gerakan senam, yaitu ...
- a. Terputus-putus
b. Irama
c. sambung-menyambung
d. kelenturan
9. Berikut ini irama yang digunakan dalam senam irama, **kecuali** ...
- a. Lagu
b. Hitungan
c. musik
d. ketukan
10. Langkah ganti pada gerakan langkah kaki senam irama disebut ...
- a. Looppas
b. Wallpas
c. wisselpas
d. galloppas
11. Gerakan mengayunkan lengan bermanfaat untuk melatih ...
- a. Kekuatan
b. Kecepatan
c. daya tahan
d. kelenturan
12. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ...
- a. Melemaskan otot dan sendi
b. Meningkatkan semangat
c. Memperkuat tulang
d. Meningkatkan percaya diri
13. Gaya dalam cabang olahraga renang yang tidak terikat dengan teknik tertentu adalah renang gaya ...
- a. Bebas
b. Dada
c. punggung
d. kupu-kupu

14. Renang gaya bebas disebut juga
- a. Crawl
 - b. Back crawl
 - c. dolphin
 - d. breastroke
15. Ketika melakukan gerakan tungkai naik dan turun secara bergantian, posisi lutut adalah
- a. Kaku
 - b. Lurus
 - c. sedikit ditekuk
 - d. bergerak ke samping
16. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah
- a. Naik turun
 - b. Ke kanan
 - c. ke kiri
 - d. tetap
17. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah
- a. Memperkecil daya dorongnya
 - b. Mengembangkan hokum aksi reaksi
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuhnya
 - d. Memperkecil hambatan
18. Berikut ini adalah aktivitas yang boleh dilakukan di kolam renang adalah
- a. Peregangan di pinggir kolam
 - b. Berlari-lari di pinggir kolam
 - c. Makan di pinggir kolam
 - d. Membuang sampah di pinggir kolam
19. Keadaan ketika tubuh mengalami gangguan yang berat dan biasanya membutuhkan waktu penyembuhan cukup lama dibandingkan dengan cedera ringan disebut cedera
- a. Ringan
 - b. Sedang
 - c. berat
 - d. kecil
20. Cara untuk menghindari cedera, sebelum olahraga sebaiknya melakukan
- a. Pemanasan
 - b. Istirahat
 - c. pendinginan
 - d. makan

21. Penggunaan es dalam penanganan cedera berfungsi untuk
- a. Meredakan sakit
 - b. Memberi rasa dingin
 - c. meredakan pendarahan
 - d. mengurangi pembengkakan
22. Berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar, yaitu
- a. Memberikan es pada luka memar
 - b. Memijat perlahan pada luka memar
 - c. Mengompres dengan air panas
 - d. Mengompres kompres dengan air hangat
23. Tindakan pembalutan bagian yang cedera dengan alat perban disebut
- a. Rest
 - b. Ice
 - c. compression
 - d. elevation
24. Meninggikan posisi atau mengubah posisi ke yang lebih tinggi dari posisi jantung disebut
- a. Rest
 - b. Ice
 - c. compression
 - d. elevation
25. Dibawah ini yang termasuk kebersihan pribadi diantaranya
- a. Kebersihan halaman sekolah
 - b. Kebersihan jalan desa
 - c. Kebersihan toilet sekolah
 - d. Kebersihan rambut dan pakaian
26. Segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri disebut
- a. Upaya kebugaran jasmani
 - b. Usaha kebugaran jasmani
 - c. Usaha kesehatan jasmani
 - d. Usaha kesehatan pribadi
27. Berikut ini yang **tidak** termasuk syarat rumah sehat adalah memiliki
- a. Jendela
 - b. Computer
 - c. toilet
 - d. air bersih

28. Lingkungan yang kotor dapat menyebabkan
- a. Nyaman
 - b. Penyakit
 - c. keindahan
 - d. sejahtera
29. Renang termasuk olahraga
- a. Udara
 - b. Darat
 - c. air
 - d. tanah
30. Renang gaya bebas disebut juga
- a. *Back crawl*
 - b. *Crawl*
 - c. *dolphin*
 - d. *breastroke*
31. Posisi atau sikap badan pada saat meluncur dalam renang gaya bebas adalah
- a. Telungkup
 - b. Bebas
 - c. telentang
 - d. miring
32. Gerakan tungkai dalam renang gaya dada yang benar adalah
- a. Naik turun
 - b. Buka tutup
 - c. menyamping
 - d. lurus
33. Gerakan yang berfungsi untuk menyeimbangkan badan dalam berenang adalah gerakan
- a. Lengan
 - b. Tungkai
 - c. kepala
 - d. tubuh
34. Pada gerakan pengambilan napas, ketika tangan kiri mendayung ke belakang, gerakan kepala
- a. Menoleh ke kanan
 - b. Di angkat ke atas
 - c. diam ke bawah
 - d. menoleh ke kiri
35. Ketika sedang berenang, Andi mengalami kram sehingga kakinya tidak bisa digerakkan. Hal tersebut tidak akan terjadi apabila Andi
- a. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
 - b. Menguasai gerakan tungkai dengan baik
 - c. Menguasai gerakan pengambilan napas dengan baik
 - d. Tidak berlari-larian di pinggir kolam renang

36. Dalam melakukan guling depan, yang pertama kali mengenai matras adalah ...
- a. Kaki
 - b. Tengkok
 - c. punggung
 - d. pantat
37. Posisi kaki pada waktu lompat jongkok adalah ...
- a. Ditekuk
 - b. Lurus kedepan
 - c. kangkang
 - d. kuda-kuda
38. Langkah tiga disebut juga dengan ...
- a. *Galloppas*
 - b. *Looppas*
 - c. *wallpas*
 - d. *wisselpas*
39. Renang gaya bebas memiliki nama lain, yaitu ...
- a. *Crawl*
 - b. Dolphin stroke
 - c. gaya dada
 - d. gaya kupu-kupu
40. Di bawah ini yang **bukan** termasuk manfaat melakukan olahraga renang adalah ...
- a. Membentuk otot
 - b. Menambah tinggi badan
 - c. Membersihkan badan
 - d. Membakar kalori lebih banyak
41. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah ...
- a. Memperkecil daya dorongnya
 - b. Mengembangkan hukum aksi reaksi
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuhnya
 - d. Mengurangi/ memperkecil hambatan
42. Pada renang gaya bebas, posisi tubuh yang benar adalah ...
- a. Tengkurap di permukaan air, harus sejajar dan sedater mungkin
 - b. Tengkurap di permukaan air dengan kepala di atas permukaan air
 - c. Telentang mendatar di permukaan air dengan muka di atas permukaan air
 - d. Bebas, kadang telentang kadang tengkurap

43. Dalam renang gaya bebas, kedua lengan digerakkan ... secara bergantian.
- a. Ke depan
 - b. Ke belakang
 - c. ke samping
 - d. memutar
44. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan
- a. Bebas
 - b. Memasukkan kepala
 - c. memiringkan kepala
 - d. menundukkan kepala
45. Ketika berada di tepi kolam renang, hal yang tidak boleh dilakukan adalah
- a. Berjalan
 - b. Berlari-lari
 - c. berdiri
 - d. duduk