

PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI REJOMULYO

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	:
Kelas	: 4 (EMPAT)	No.	:
Hari/ Tanggal	:	Nilai	:

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

1. Gerakan senam lantai sebaiknya dilakukan di ...
 - a. Kolam renang
 - b. Aula
 - c. Matras
 - d. Tanah
2. Berdiri dengan kepala disebut juga dengan senam headstand atau ...
 - a. Handstand
 - b. Kopstand
 - c. Koprol
 - d. Sikap lilin
3. Posisi awal saat melakukan sikap lilin dalam senam lantai yaitu ...
 - a. Telungkup
 - b. Tidur telentang
 - c. Jongkok
 - d. Berdiri tegak
4. Tumpuan lompat kangkang saat diatas peti adalah ...
 - a. Kepala
 - b. Kedua kaki
 - c. Kedua tangan
 - d. Kedua tumpuan
5. Salah satu tujuan sikap lilin yaitu untuk melatih ...
 - a. Kecepatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan

6. Teknik membuka kaki pada lompat kangkang dilakukan pada saat ...
 - a. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - b. Tangan akan menumpu pada peti lompat
 - c. Badan melayang siap mendarat
 - d. Melakukan awalan
7. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan pada lompat kangkang adalah ...
 - a. Menjaga konsentrasi
 - b. Menjaga keseimbangan
 - c. Untuk keselamatan
8. Alat bantu yang digunakan senam lantai adalah ...
 - a. Matras
 - b. Topi
 - c. Payung
 - d. sapu
9. Gerakan kaki saat berenang seperti ...
 - a. Berlari cepat
 - b. Berjalan santai
 - c. Berjalan cepat
 - d. Melompat lompat
10. Berikut yang **bukan** alat bantu renang adalah ...
 - a. Pelampung
 - b. Ban pelampung
 - c. Kick board
 - d. Tali
11. Dalam berenang yang menjadi tenaga pendorong adalah gerakan ...
 - a. Tangan
 - b. Perut
 - c. Badan
 - d. Kepala
12. Posisi badan ketika mengapung di air dan kaki dipegang oleh teman adalah ...
 - a. Terlentang
 - b. Telungkup
 - c. Berdiri
 - d. Jongkok
13. Tujuan dari aktifitas pengenalan air adalah ...
 - a. Membuat tubuh terbiasa dengan air
 - b. Agar tidak kedinginan
 - c. Agar tidak tenggelam
 - d. Agar mudah berenang

14. Gerakan kaki merupakan aktivitas renang yang memiliki peran penting terhadap ... saat berenang
- Keseimbangan
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Kelincahan
15. Gerak renang gaya dada membutuhkan koordinasi gerakan berikut, kecuali ...
- Tangan
 - Kaki
 - Badan
 - mata

II. Istilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

- Melakukan aktivitas pengenalan air senbaiknya di kolam yang ...
- Saat melakukan renang posisi kaki bergerak seperti orang ...
- Berdiri dengan sikap pesawat terbang untuk melatih
- Latihan keseimbangan headstand berdiri dengan ...
- Gerakan senam yang melibatkan lompatan dengan kedua kaki terbuka ke samping di sebut lompat ...