

**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 cidera ,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