



**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 !**

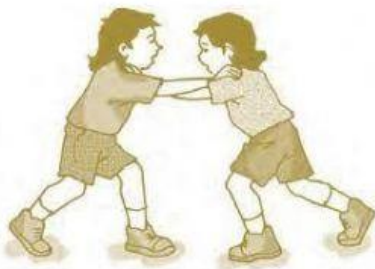
1. *Sebelum olahraga sebaiknya melakukan ...*

- 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

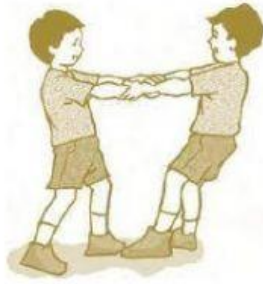
3.



*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

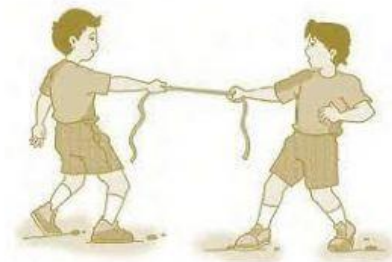
5. Gerakan mendorong dapat melatih kekuatan otot ...

- 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

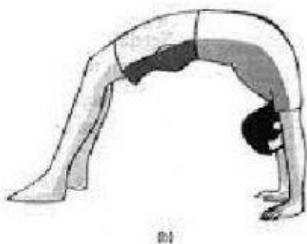
10.



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