



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA

DINAS PENDIDIKAN

SLB NEGERI 5 JAKARTA

Jl. KS Tubun III Dalam No. 37 Rt.002/002 Kel. Slipi Kec. Palmerah Telp. / Fax (021) 5349282

Kota Administrasi Jakarta Barat

email: slbn5jakarta@gmail.com http://www.slbn5jakarta.sch.id

kode Pos : 11410

**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 !

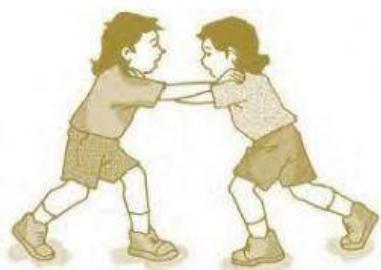
1. Sebelum olahraga sebaiknya melakukan ...

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

2. Salah satu manfaat kegiatan olahraga adalah ...

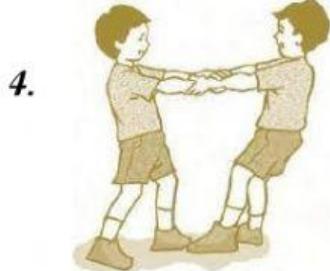
- a. membuat tubuh sakit
- b. badan menjadi pegal
- c. agar badan tetap sehat
- d. kaki menjadi cedera

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

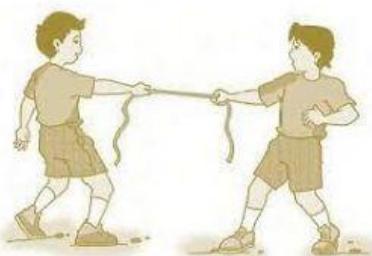
5. Gerakan mendorong dapat melatih kekuatan otot ...

- 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

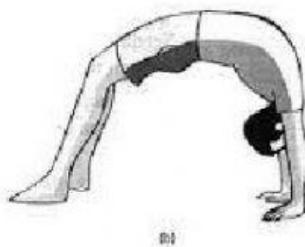
10.



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 | c. ketepatan |
| b. kecepatan | 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 cedera
- 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 cidera
- d. olahraga menjadi lebih cepat

19. Iringan 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, edua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus