



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH DASAR KARITAS
TERAKREDITASI B**

NSS : 101040213030 NPSN : 20401524 NSB : 001191630627809
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman 55581. Telp. (0274) 624923

**TES KENDALI MUTU (TKM)
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Penjaskes Hari/Tanggal : Kamis/09 Desember 2021
Kelas : IV (empat) Waktu : 07.00-08.00

Nama :	Nilai
No. Absen:	

Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c, atau d, pada jawaban yang benar!

- Berikut yang bukan termasuk pola langkah dalam pencak silat, yaitu ...
 - Langkah lurus
 - Langkah gergaji
 - Langkah huruf U
 - Langkah huruf V
- Fungsi gerak langkah dalam pencak silat ialah ...
 - Untuk berpindah tempat
 - Untuk menendang
 - Sebagai tumpuan
 - Sebagai hindaran
- Variasi tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping ialah ...
 - Tendangan lurus
 - Tendangan T
 - Tendangan jejak
 - Tendangan belakang
- Perhatikan langkah-langkah berikut !
 - (1) Sikap awal berdiri dengan salah satu kaki di depan
 - (2) Berat badan ditopang kaki belakang
 - (3) Badan tegap dan pandangan ke depan
 - (4) Telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut 60 derajat

Langkah-langkah di atas merupakan cara melakukan sikap ...

- Kuda-kuda tengah
- Kuda-kuda samping
- Kuda-kuda belakang
- Kuda-kuda depan

5. Langkah pertama saat melakukan gerak langkah putaran adalah ...
 - a. Geser salah satu kaki, ujung jari kaki atau tumit masih menyentuh lantai
 - b. Angkat kaki dengan memutar keluar
 - c. Salah satu kaki melakukan tolakan disusul kaki lainnya
 - d. Kedua kaki melakukan tolakan secara bersama-sama
6. Pencak silat berasal dari ...
 - a. Indonesia
 - b. Malaysia
 - c. Laos
 - d. Singapura
7. Tangkisan yang dilakukan menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka dengan perkenaan telapak tangan luar disebut ...
 - a. Tangkisan kelit
 - b. Tangkisan siku
 - c. Tangkisan tepis
 - d. Tangkisan sangga
8. Gerak untuk mempertahankan diri dengan kepandaian seperti menangkis dan mengelak, merupakan pengertian ...
 - a. Pencak
 - b. Silat
 - c. Pencak silat
 - d. Bela diri
9. Perhatikan pernyataan berikut!
 - (1) Elakan dilakukan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan
 - (2) Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara menggeser tubuh
 - (3) Variasi gerak elakan, yaitu elakan bawah, atas, samping, dan belakang lurus atau berputar
 - (4) Elakan hanya dilakukan untuk menghindari serangan menggunakan kaki

Pernyataan yang tepat tentang elakan ditunjukkan nomor ...

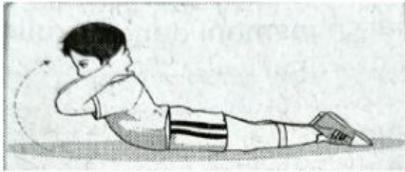
 - a. (1) dan (3)
 - b. (1) dan (4)
 - c. (2) dan (3)
 - d. (2) dan (4)
10. Gerak langkah dalam pencak silat termasuk gerak dasar ...
 - a. Lokomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif
 - d. Nonmanipulatif
11. Tendangan T dilakukan dengan posisi tubuh ...
 - a. Menghadap sasaran
 - b. Membelakangi sasaran
 - c. Menyamping
 - d. Serong
12. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan disebut ...
 - a. Sikap pasang
 - b. Kuda-kuda
 - c. Arah
 - d. Pola langkah

13. Dalam pelaksanaan sikap salam, saat kedua tangan direntangkan ke atas, arah pandangan ke ...
- Depan
 - Samping
 - Bawah
 - Atas
14. Perhatikan gambar berikut!



- Pada gerakan tersebut, berat badan ditopang pada ...
- Kaki kiri
 - Kedua kaki
 - Kaki yang lurus
 - Kaki yang ditekuk
15. Pukulan yang arahnya lurus ke depan disebut ...
- Pukulan bandul
 - Pukulan sanggah
 - Pukulan depan
 - Pukulan samping
16. Berikut bukan variasi gerak langkah dalam pencak silat, yaitu ...
- Langkah angkatan
 - Langkah cepat
 - Langkah lompatan
 - Langkah loncatan
17. Pukulan depan diawali dengan sikap kuda-kuda ...
- Depan
 - Belakang
 - Samping
 - Tengah
18. Saat melakukan kuda-kuda depan, berat badan ditopang oleh ...
- Telapak kaki
 - Kaki depan
 - Kaki kanan
 - Kaki kiri
19. Gerak langkah yang dilakukan dengan cara mengangkat atau memindahkan kaki ke segala arah disebut ...
- Ingsutan
 - Angkatan
 - Lompatan
 - Geseran
20. Sikap tegak dalam pencak silat termasuk gerakan ...
- Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Manipulatif
 - Nonmanipulatif

21. Waktu yang tepat untuk melakukan jogging ialah ...
 - a. Pagi hari
 - b. Siang hari
 - c. Sore hari
 - d. Malam hari
22. Seseorang dapat beraktivitas dengan optimal apabila memiliki tubuh yang ...
 - a. Sakit
 - b. Lemas
 - c. Lemah
 - d. Bugar
23. Perhatikan gambar berikut ini!



- Tujuan dari latihan tersebut ialah ...
- a. Melatih kekuatan otot punggung
 - b. Melatih kekuatan otot perut
 - c. Melatih kelenturan pinggang
 - d. Melatih kelenturan bahu
24. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam jangka waktu tertentu (kira-kira 30 menit) disebut ...
 - a. Kekuatan
 - b. Daya tahan
 - c. Kebugaran jasmani
 - d. Kelincahan
 25. Berikut bukan cara untuk memiliki tubuh yang bugar, yaitu ...
 - a. Mengonsumsi makanan bergizi
 - b. Membiasakan diri berperilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Tidur larut malam
 - d. Melakukan latihan kebugaran jasmani secara rutin
 26. Kelincahan berkaitan dengan kecepatan dan ...
 - a. Kelenturan
 - b. Keseimbangan
 - c. Daya tahan
 - d. Kekuatan
 27. Kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan seperti halnya mengangkat beban disebut ...
 - a. Daya tahan
 - b. Kekuatan
 - c. Kelincahan
 - d. Kelenturan
 28. Latihan kebugaran jasmani akan mendapatkan hasil yang sangat baik dan maksimal bila dilakukan secara ...
 - a. Bebas
 - b. Rutin
 - c. Cepat
 - d. Berlama-lama

29. Gerak jongkok berdiri merupakan bentuk latihan kekuatan otot ...
- Bahu
 - Lengan
 - Perut
 - Tungkai
30. Sikap awal dalam melakukan gerakan *pull up* adalah ...
- Mengangkat tubuh
 - Menggantung di palang
 - Kedua tangan ditekuk
 - Posisi badan telungkup
31. Kecepatan berhubungan dengan kekuatan otot ...
- Lengan
 - Pinggang
 - Kaki
 - Punggung
32. Lari bolak-balik merupakan bentuk latihan ...
- Kekuatan
 - Daya tahan
 - Kelenturan
 - Kelincahan
33. Latihan yang tidak bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan adalah ...
- Push up*
 - Pull up*
 - Tarik tambang
 - Squat thrust*
34. Perhatikan pernyataan berikut!
- Badan harus selalu tegak
 - Ayunan lengan cepat seiring ayunan tungkai
 - Saat berlari, tolakan dilakukan dengan ujung kaki
 - Saat berlari, tolakan dilakukan dengan tumit
- Sikap yang benar saat melakukan latihan lari cepat ditunjukkan nomor ...
- (1) dan (2)
 - (1) dan (3)
 - (2) dan (3)
 - (2) dan (4)
35. Sikap awal melakukan gerak jongkok berdiri ialah ...
- Telentang
 - Telungkup
 - Berdiri
 - Jongkok
36. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah akan mudah ...
- Bugar
 - Senang
 - Bahagia
 - Lelah
37. Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan ...
- Lari pelan
 - Lari berkelok-kelok
 - Lari bolak-balik
 - Lari melompati rintangan

38. Berikut bukan termasuk latihan kekuatan otot lengan, yaitu ...
- Back up*
 - Push up*
 - Pull up*
 - Latihan saling menarik teman
39. Sikap tangan saat melakukan *sit up* ialah ...
- Diluruskan kedepan
 - Ditekuk di samping badan
 - Dikaitkan di belakang kepala
 - Ditekuk di depan dada
40. Posisi kedua kaki yang benar saat melakukan *pull up* adalah ...
- Lurus ke bawah dan rapat
 - Lutut ditekuk ke depan
 - Lutut ditekuk ke belakang
 - Lurus ke bawah dan melebar

GOD BLESS