

DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA



NAMA :
NO :

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IV (Empat)

Hari / Tanggal : Maret 2022

Waktu : 30 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Berikut yg merupakan unsur gerakan dalam senam lantai yaitu.....

- a. melempar
- b. memukul
- c. mengoper
- d. meloncat

2. Berikut yg tidak diandalkan dalam senam lantai, yaitu.....

- a. kekuatan
- b. keseimbangan
- c. kelincahan
- d. kecepatan

3. Dalam pola gerak dominan senam, meloncat disebut juga.....

- a. swing
- b. rotation
- c. locomotion
- d. spring

4. Gerakan senam lantai yg didalamnya tidak terdapat gerak berpindah yaitu.....

- a. guling depan
- b. berdiri dengan kedua tangan
- c. lompat jongkok
- d. meroda

5. Berikut bukan termasuk posisi statis/diam adalah.....

- a. bertumpu
- b. mendarat
- c. keseimbangan
- d. menggantung

6. Pola gerak dominan yg menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat seperti menolak dgn dua kaki disebut.....

a. berputar

b. mengayun

c. mendarat

d. melompat

7. Pola gerak dominan yg memanfaatkan gravitasi bumi adalah

a. mendarat

b. duduk

c. mengayun

d. melompat

8. Faktor terpenting ketika berdiri dengan tumpuan satu kaki adalah

a. kekuatan

b. kelentukan

c. keseimbangan

d. daya tahan

9. Posisi badan yg benar ketika melakukan guling depan yaitu badan

a. dibulatkan

b. diluruskan

c. disilangkan

d. dibengkokkan

10. Senam lantai diawali deri gerakan yang..

a. berat

b. sedang

c. ringan

d. akrobatik

11. Lompat kangkang melewati peti dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot

a. leher

b. lengan/tangan

c. perut

d. pinggang

12. Merentangkan kedua tangan saat berjalan di atas garis bertujuan untuk

a. menambah kecepatan

b. menjaga keseimbangan

c.menjaga konsentrasi

d.memperindah gerakan

13.Berjalan diatas garis lurus merupakan bentuk latihan

a.kecepatan

b.keseimbangan

c.kelincahan

d.bertumpu

14.Contoh senam lantai menggunakan alat adalah.....

a.lompat kangkang

b.berdiri dengan kedua tangan

c.berdiri tegak

d.meloncat berputar

15.Alat yg digunakan dalam lompat jongkok/lompat kangkang ialah....

a.palang tunggal

b.palang sejajar

c.matras

d.petit loncat

16.Posisi lengan pada saat menumpu pada peti lompat pada gerakan lompat jongkok adalah.....

a.dilipat

b.ditekuk

c.diluruskan

d.diputar

17.Gerak dasar senam lantai yg paling penting ialah.....

a.menggantung

b.mengayun

c.gerak berpindah

d.mendarat

18.Tolakan yg dilakukan di atas peti lompat saat melakukan lompat jongkok menggunakan

a.kaki

b.tangan

c.kepala

d.badan

19.Berikut yg tidak termasuk pola gerak dominan dalam senam lantai menggunakan peti loncat ialah.....

a.gerak berpindah

b.gerak berputar

c.tolakan

d.lompatan

20.Bagian tubuh yg biasa digunakan untuk mendarat dalam aktivitas senam yaitu.....

a.lutut

b.kaki

c.siku

d.bahu

21.Berikut nama lain dari gerak berirama yaitu.....

a.senam lantai

b.senam irama

c.senam sehat

d.senam bebas

22.Berikut bukan iringan dalam senam irama yaitu.....

a.aba-aba

b.lagu

c.tepukan tangan

d.siulan

23.Salah satu manfaat aktivitas gerak berirama ialah....

a.melemaskan oto-otot tubuh

b.membuat cidera otot

c.menjadikan tubuh mudah lelah

d.meningkatkan kecerdasan

24.Gerakan senam irama diiringi music yang.....

a.bergantian

b.massal

c.bebas

d.berirama

25.Senam irama yg dilakukan bersama-sama harus dilakukan dengan.....

a.kompak

b.disiplin

c.bersama-sama

d.sesuai gerakan

26.Senam irama akan bermanfaat apabila dilakukan dengan.....

a.jarang

b.gembira

c.teratur

d.suka-suka

27.Berikut bukan ciri-ciri senam irama yaitu

a.bermanfaat untuk kesehatan

b.diiringi musik

c.dilakukan sendirian

d.mudah diikuti

28.Gerak yg paling banyak dilakukan dalam aktivitas gerak berirama ialah.....

a.gerak langkah

b.ayunan lengan

c.gelengkan kepala

d.meliukkan badan

29.Musik yg digunakan untuk mengiringi senam irama sebaiknya bersifat

a.ceria

b.sedih

c.syahdu

d.lembut

30.Sumber gerakan saat melakukan gerak ayunan satu lengan adalah.....

a.siku

b.bahu

c.pergelangan

d.jari-jari

31.Perenang pemula sebaiknya terlebih dahulu berlatih....

a.gerakan kaki dan tangan

- b.meluncur
- c.mengapung dan meluncur
- d.gerakan kaki

32.Posisi kaki ketika latihan meluncur adalah.....

- a.agak ditekuk
- b.lurus ke depan
- c.lurus ke belakang
- d.lurus ke samping

33.Pada prinsipnya ,gerakan kaki renang gaya bebas seiring dengan gerakan.....

- a.leher
- b.kepala
- c.badan
- d.lengan

34.Saat meluncur tubuh harus....

- a.miring
- b.naik turun
- c.datar/lurus
- d.tegak

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

- a.gaya batu
- b.gaya kupu-kupu
- c.gaya punggung
- d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyemalatan ialah.....

- a.gaya bebas
- b.gaya dada
- c.gaya punggung
- d.gaya kupu-kupu

37.Irama gerakan kaki disesuaikan dengan

- a.gerakan lengan
- b.saar meluncur
- c.gerakan bahu

d.saar bernapas

38.Recovery adalah istilah lain dari fase

a.mendorong

b.menarik

c.meluncur

d.istirahat

39.Pada saat meluncur dari atas kolam ,bagian tubuh yg masuk air terlebih dahulu adalah.....

a.kaki

b.kepala

c.badan

d.kedua ujung tangan

40.Latihan gerak renang gaya bebas diawali dengan gerakan

a.meluncur

b.lengan

c.kaki

d.melompat