PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KECAMATAN SINJAI BARAT
SDN No 181 Kaluarang , Jl.Gowa A.1 Kaluarang Tassililu Kec. Sinjai Barat Kode Pos 92653

PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2021-2022

Mata pelajaran : Penjaskes Nama : .....

Kelas : IV (Empat)

Waktu : 60 Menit

I.PILIHAN GANDA

Senam merupakan salah satu olahraga aktif yangmelibatkan seluruh anggota tubuh. Sesuai namanya, senam lantai merupakan senam yang dilakukan di lantai. Senam lantai dikatakan sebagai latihan bebas. Saat melakukan senam, pesenam tidak menggunakan peralatan khusus.cukup menggunakan matras sebagai alas.

1. Alas yang digunakan untuk melakukan senam lantai adalah...
   A. Lantai
   B. Matras
   C. Papan kayu
   D. lapangan
2. Sikap lilin merupakan salah satu gerakan dalam senam lantai. Sikap lilin dilakukan dengan cara meluruskan kedua kaki rapat ke atas dengan tumpuan pada tubuh bagian atas yang di topang oleh kedua tangan.Posisi awal sikap lilin adalah...
   A. Berdiri tegak.
   B. Berjongkok.
   C. Tidur telentang.
   D. Tidur tengkurap.

II.PILIHAN GANDA KOMPLEKS

3. senam irama terdiri atas berbagai macam gerak. Salah satu gerakan penting dalam senam irama adalah gerakan langkah kaki. Gerakan ini menjadi dasar gerakan yang akan kamu lakukan selanjutnya. Dengannya, irama akan tercipta.

LIVEWORKSHEETS

Centanglah lebih dari satu pernyataan yang dianggap benar dibawah ini tentang Langkah – langkah dalam melakukan gerakan langkah kesamping kiri dan kanan adalah...

( ) Sikap berdir tegak, kedua tangan di pinggang.

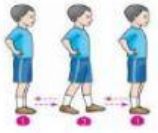
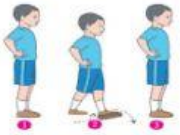
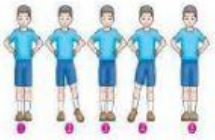
( ) Sikap berdiri tegak kedua kaki di buka selebar bahu.

( ) Langkahkan kaki kiri kesamping kiri, tarik kaki kanan dan rapatkan ke kaki kiri.

( ) Langkah kaki kanan kesamping kanan,tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan.

( ) Langkahkan kaki kanan serong ke kanan depan

4. Perhatikan gambar di bawah ini !

(a)  (b)  (c) 

berilah tanda centang dari jawaban yang benar berdasarkan gambar diatas!

( ) langkah kaki kekanan dan ke belakang

( ) langkah kaki kesamping kiri dan kanan

( ) langkah kaki kedepan dan kebelakang

( ) langkah kaki berbelok-belok ke depan dan kebelakang

III.MENJODOHKAN

Cedera dalam aktivitas fisik merupakan berbagai macam cedera yang terjadi karena aktivitas fisik. Cedera dapat terjadi pada saat latihan maupun pertandingan olahraga. Benturan, gesekan, dan dorongan dalam olahraga dapat membuat cedera.

LIVEWORKSHEETS

5. Pasangkanlah pernyataan yang ada di bawah ini tentang jenis cedera dan cara penanggulangannya.

Lecet	⬬	⬬	Membalut luka dengan kompres elastis.
Keseleo	⬬	⬬	Meregangkan dan tidak memaksakan diri untuk menggerakkan bagian tubuh yang sakit
Kram Otot	⬬	⬬	Mengistirahatkan dan kompres dengan es.
Memar	⬬	⬬	Membersihkan luka dan memberi antiseptic atau perban

6. Pasangkan pernyataan yang ada di jalur kiri dan kanan di bawah ini!

	Teriris pisau
Jenis - Jenis Cedera	Tertusuk duri
	Memar
	Keseleo
Jenis- Jenis Luka	Gigitan hewan
	Kram otot

LIVEWORKSHEETS

IV. ISIAN

7. Pendarahan yang sering terjadi saat olahraga adalah pendarahan ....
8. Saat akan mengupas bawang, lina mengalami luka iris. Luka ini terjadi ketika kulit terkena benda...

V. URAIAN

Apa yang dimaksud perilaku terpuji? Perilaku terpuji adalah perbuatan atau tindakan seseorang yang hasilnya akan bermanfaat bagi orang lain. Perilaku ini hendaknya ditiru dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku terpuji yang kamu lakukan akan memberi manfaat kepada orang lain. Kamu akan merasa bahagia karena dapat memberi manfaat kepada orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak perilaku terpuji yang dapat kamu lakukan antara lain menolong, jujur (integritas), disiplin, bertanggung jawab, peduli, berbagi, menghargai, santun, atau percaya diri.

9. Tuliskan 2 perilaku terpuji dalam kehidupan di rumah !

10. tuliskan 2 perilaku terpuji dalam kehidupan sehari – hari !

LIVEWORKSHEETS