DOKUMEN PENTING

SANGAT RAHASIA

PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) SD/MI
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

Muatan Pelajaran	**:**	**PJOK**
Hari, Tanggal	**:**	**Senin, 3 April 2023**
Waktu	**:**	**08.00-09.00**

Nama Peserta :

_____

Nomor Peserta :

_____

KEMENTERIAN AGAMA KOTA MALANG
MI DARUL QUR'AN

Jl. Muharto V No. 130 Kec. Kedungkandang Kota Malang

LIVEWORKSHEETS

I. **Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !**

1. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Gambar di atas menunjukkan gerakan ....

a. Melompat ke depan
b. Melompat ke belakang
c. Guling ke belakang
d. Guling ke depan

2. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Gambar di satas menunjukkan gerakan bertumpu menggunakan ....

a. Tangan
b. Kepala
c. Kaki
d. Lutut

3. **Salah satu manfaat melakukan olahraga bergantung ialah ....**

a. Membentuk tubuh bagian kepala
b. Membentuk tubuh bagian kaki
c. Membentuk tubuh bagian lengan
d. Membentuk bagian panggul

4. **Nama lain dari sikap bergantung....**

a. Sit up
b. Back up
c. Pull up
d. Stand up

5. **Tujuan sikap kapal terbang....**

a. Melatih keseimbangan badan dan kaki
b. Melatih keseimbangan gerak tubuh
c. Melatih keseimbangan lengan tangan
d. Melatih keseimbangan kaki dan tangan

LIVEWORKSHEETS

6. **Gambar di bawah ini .....**

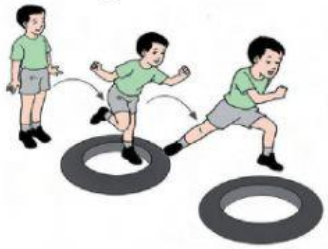


a. Sikap pull up
b. Sikap kapal terbang
c. Sikap back up
d. Sikap kupu-kupu

7. **Latihan ke depan dan guling ke belakang dapat melatih otot....**

a. Otot perut
b. Otot lengan tangan
c. Otot leher
d. Otot bahu

8. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



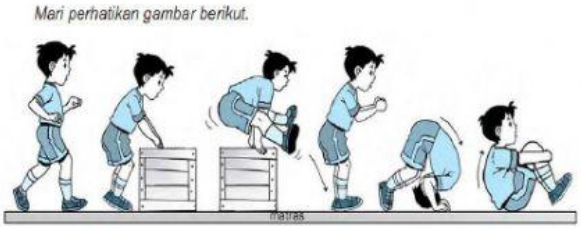
Hambar di atas menunjukkan gerak .....

a. Tolakan
b. Bergantung
c. Putaran
d. Berpindah tempat

9. **Dibawah ini merupakan media untuk melakukan lompat kangkang, kecuali .....**

a. Punggung teman
b. Balok kayu
c. Kursi kayu
d. Peti kayu

10. **Perhatikan gambar dibawah ini!**

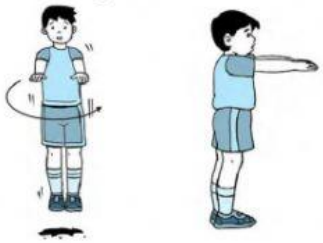


Gambar di atas merupakan contoh gerak ....

a. Melayang
b. Putaran
c. Mendarat
d. Tolakan

LIVEWORKSHEETS

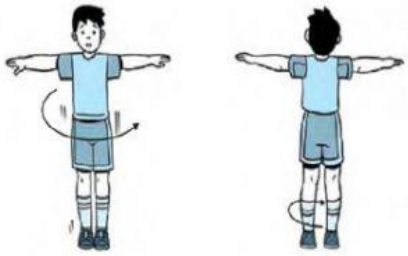
11. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar .... Derajat

a. 360^0
b. 270^0
c. 90^0
d. 180^0

12. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerakan di atas merupakan gerakan berputar .... Derajat

a. 360^0
b. 270^0
c. 90^0
d. 180^0

13. SKJ merupakan kependekan dari ....

a. Senam Kesehatan Jasmani
b. Senam Kelenturan Jasmani
c. Senam Kebuguran Jasmani
d. Senam Kesegaran Jasmani

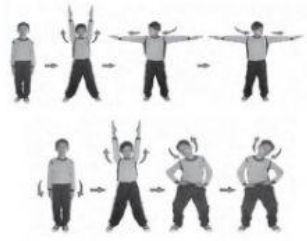
14. "sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh" Merupakan pengertian dari ....

a. Senam Kelenturan Jasmani
b. Senam Kesehatan Jasmani
c. Senam Kesegaran Jasmani
d. Senam Kebuguran Jasmani

15. Salah satu fungsi melakukan pemanasan sebelum melakukan senam, kecuali ....

a. Meningkatkan kelenturan
b. Menambah rasa sakit
c. Meningkatkan stamina
d. Meningkatkan sirkulasi darah

16. Gambar dibawah ini merupakan gerakan....



a. Pemanasan
b. Inti
c. Pendinginan
d. Peralihan

LIVEWORKSHEETS

17. **"Hitungan 1 – 2: Melangkah ke depan, kedua telapak tangan di depan bahu menghadap ke dalam, silangkan pada pergelangan tangan di depan dada, kembali ke depan bahu dan lurus ke bawah disamping paha."**

Gerakan di atas merupakan bagian dari gerakan .....

a. Pemanasan
b. Peralihan
c. Pendinginan
d. Inti

18. **Setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan....**

a. Peralihan
b. Akhiran
c. Inti
d. Awalan

19. **"Meletakkan bola kaki ke samping dan rapat kembali, menarik kepalan kedua tangan dan depan dada ke samping"**
Merupakan gerakan inti tahap pertama hitungan....

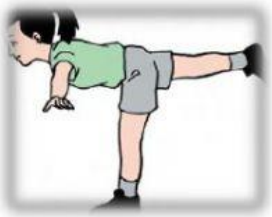
a. Hitungan 2,4,6,8
b. Hitungan 1,2,3,4
c. Hitungan 1,3,5,7
d. Hitungan 1,4,6,8

20. **"Jalan ditempat tumpukkan lengan bawah menyiku di depan dada, dilanjutkan rentangan tangan ke samping, kembali lurus ke bawah"**
Merupakan gerakan peralihan 2 x 8 inti kelima hitungan ke....

a. 1 - 2
b. 5 - 6
c. 3 - 4
d. 7 - 8

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

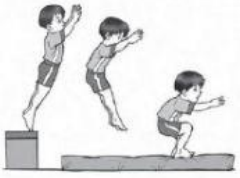
21. Sebutkan cara melakukan melatih keseimbangan sesuai gambar dibawah ini !



22. Sebutkan gerak dasar melayang sesuai gambar berikut dengan benar !



23. Sebutkan gerakan mendarat sesuai gambar dibawah ini!



LIVEWORKSHEETS

24. Apa pengertian dari Hand Stand dan apa tujuan melakukan gerakan ini?
25. Apa tujuan melakukan gerakan kapal terbang**?**

LIVEWORKSHEETS