

PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS IV (SENAM LANTAI) SDN TEBON BARAT

Nama : _____

Kelas :

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Rendi dan temannya melakukan gerakan sikap lilin. Posisi awal sikap lilin adalah . . .

- a. berdiri tegak
 - b. berjungkok
 - c. tidur terlentang
 - d. tidur tengkurap

2. Hendri dan teman-temannya melakukan jangkit berantai. Variasi gerakan bertumpu satu kaki yang dilakukan Hendri dan temannya adalah dengan . . .

- a. mengangkat kaki satunya
 - b. berpindah tempat
 - c. melompati rintangan
 - d. mengayun kaki ke samping

- ### 3 Perhatikan gambar di samping!

Aktivitas seperti gambar tersebut menunjukkan variasi pola gerak bertumpu satu kaki dengan variasi

- a. keseimbangan
b. mengayun
c. mendarat
d. tolakan

4. Pada sikap kayang, bagian tubuh yang menjadi pusat tumpuan adalah

5. Bayu berpegangan pada palang besi. Posisi bahunya di bawah palang besi. Dalam aktivitas senam, gerakan yang dilakukan Bayu disebut ...

- a. mengayun c. menggantung
b. menumpu d. memutar

6. Aktivitas senam lantai dapat dilakukan dengan alat tertentu. Alat bantu untuk melakukan gerakan guling adalah

- a. tongkat
 - b. tali
 - c. balok
 - d. matras

7. Posisi mendarat yang benar pada gerakan lompat kangkang melewati peti lompat jalah

8. Saat melewati peti lompat, posisi tubuh pada gerakan lompat kangkang adalah

- a. membuat gerakan seperti bola
 - b. dada dan kepala terangkat ke atas

- c. menggulingkan badan
 - d. berdiri tegak

9. Perhatikan gambar berikut!



Bagian badan yang menyentuh peti lompat adalah

10. Sikap awal pada gerakan guling di atas peti adalah

- a. menolak dengan kedua kaki

- b. lompat di tempat
 - c. lari perlahan-lahan mendekati peti
 - d. berjongkok menunggu hitungan