

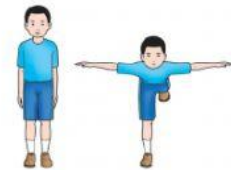
PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS IV (SENAM LANTAI)
SDN TEBON BARAT

Nama : _____

Kelas : _____

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Rendi dan temannya melakukan gerakan sikap lilin. Posisi awal sikap lilin adalah . . .
 - a. berdiri tegak
 - b. berjongkok
 - c. tidur terlentang
 - d. tidur tengkurap
2. Hendri dan teman-temannya melakukan jangkrit 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 . . .
 - a. perut
 - b. pundak
 - c. dahi
 - d. kedua kaki dan tangan
5. Bayu berpegangan pada palang besi. Posisi bahunya di bawah palang besi. Dalam aktivitas senam, gerakan yang dilakukan Bayu disebut . . .
 - a. mengayun
 - b. menumpu
 - c. menggantung
 - 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 ialah . . .
 - a. berdiri tegak
 - b. jongkok lutut ditekuk sedikit
 - c. kaki kangkang
 - d. berdiri satu kaki
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 . . .

- a. siku-siku
 - b. dahi
 - c. tengkuk(belakang leher)
 - d. lengan
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