

**KELOMPOK KERJA GURU (KKG) OLAHRAGA
KECAMATAN PANÉKAN KABUPATEN MAGETAN
ULANGAN KENAIKAN KELAS (UKK)
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	:
Kelas	: 4 (Empat)	Nomor	:
Hari/ Tanggal	:	Nilai	:

I. PILIHAN GANDA

1. Tumpuan saat melakukan sikap lilin menggunakan
 - a. Kepala
 - b. Kaki
 - c. Badan
 - d. Siku
2. Melakukan gerakan berguling ke arah depan disebut dengan istilah
 - a. Handstand
 - b. Kayang
 - c. Roll depan
 - d. Senam
3. Melakukan langkah ke depan seperti orang berjalan disebut langkah
 - a. Depan
 - b. Rapat
 - c. Samping
 - d. Silang
4. Tujuan latihan menarik dan mendorong teman adalah melatih
 - a. Kelincahan
 - b. Kekuatan
 - c. Kecepatan
 - d. Daya tahan
5. Gerakan lompat di tempat dapat melatih kekuatan
 - a. Tangan
 - b. Perut
 - c. Leher
 - d. Kaki
6. Berikut peralatan yang digunakan untuk melatih keseimbangan, adalah ...
 - a. Balok tumpuan
 - b. Balok titian
 - c. Meja kayu
 - d. Bola

7. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah
- Ditegakkan
 - Dibungkukkan
 - Dimiringkan
 - Dilentingkan
8. Gerakan turun naik anak tangga adalah bentuk latihan peningkatan kekuatan ...
- Otot punggung
 - Otot pinggang
 - Otot lengan
 - Otot kaki
9. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah
- Membungkuk
 - Melenting
 - Meliuk
 - Tegap
10. Tujuan berjalan di tempat adalah untuk melatih kekuatan otot
- Lengan
 - Kaki
 - Badan
 - Tangan
11. Saat berjalan maju mundur, setelah melangkahkan kaki ke depan, kaki yang lain
- Membuka
 - Ditekuk
 - Merapat
 - Lurus
12. Jalan cepat bermanfaat untuk menguatkan otot
- Tangan
 - Perut
 - Bahu
 - Kaki
13. Berjalan pada pagi hari membuat badan menjadi
- Lemah
 - Lesu
 - Lelah
 - Sehat
14. Keseimbangan yang dilakukan dengan berpindah tempat disebut keseimbangan
- Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Statis
 - Dinamis

15. Keseimbangan yang dilakukan dengan posisi tubuh tetap disebut keseimbangan
- Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Statis
 - Dinamis
16. Gerakan melakukan sikap pesawat terbang termasuk keseimbangan
- Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Statis
 - Dinamis
17. Vaksin untuk mencegah TBC adalah
- BCG
 - Sinovac
 - Campak
 - DPT
18. Setelah buang air kecil, kita dapat membersihkan alat reproduksi dengan cara
- Membiarkannya
 - Membasuh dengan air bersih
 - Mengelap dengan tangan
 - Mengelap dengan baju
19. Salah satu tanda orang terkena diare adalah
- Kepala pusing
 - Hidung tersumbat
 - Buang air besar terus menerus
 - Nyeri di dada sebelah kiri
20. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, sebaiknya kita menggunakan celana yang
- Mahal
 - Ketat
 - Menyerap keringat
 - Trendi
21. *Tungau sarcoptes scabiei* dapat menyebabkan penyakit
- Infeksi salur kemih
 - Eksim
 - Kudis
 - Urethritis
22. Pembekalan pada kulit terjadi ketika mengalami penyakit
- Eksim
 - Diare
 - DBD
 - Campak

23. Pemberian vaksin MMR dilakukan pada anak usia
- 0 bulan
 - 9 bulan
 - 12 bulan
 - 3 tahun
24. Melakukan aktivitas yang terlalu memacu adrenalin dapat menyebabkan penyakit
- Hipertensi
 - Asma
 - Diabetes
 - Jantung
25. Berikut penyebab kerapuhan tulang adalah
- Kekurangan vitamin D
 - Penyumbatan pembuluh darah
 - Tekanan darah meningkat
 - Alergi debu

II. MENJODOHKAN

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Push up merupakan latihan untuk meningkatkan otot | A. Asma |
| 2. Awalan melakukan lompat jongkok harus berlari dengan | B. Mengeper |
| 3. Gerakan bertumpu pada satu kaki bermanfaat untuk melatih | C. TBC |
| 4. Rangkaian gerakan awal lompat kangkang adalah | D. Cepat |
| 5. Tumpuan lompat kangkang saat di atas peti adalah | E. DBD |
| 6. Gerakan lutut pada setiap gerakan berirama adalah | F. Keseimbangan |
| 7. Penyakit yang di tandai dengan batuk berdarah | G. Infeksi saluran kemih |
| 8. Penyakit menular yang di sebabkan virus dengue adalah | H. Kedua Tangan |
| 9. Penyakit yang di tandai dengan munculnya sesak napas adalah | I. Lari |
| 10. Bakteri Escherichia coli dapat menyebabkan penyakit | J. lengan |