DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	: Sabtu, 10 Juni 2023
Kelas	: IV (Empat)	Waktu	: 07.00 – 08.00

A. Isilah jawaban yang benar dengan huruf A, B, C atau D pada kotak jawab yang tersedia!

1. Senam yang dilakukan di atas lantai atau matras dan dilakukan dengan atau tanpa alat disebut senam ... .
   a. Aerobik
   b. Bebas
   c. lantai
   d. ritmik
2. Contoh senam lantai yang menggunakan alat adalah ... .
   a. Kayang
   b. Sikap lilin
   c. lompat kangkang
   d. sikap pesawat terbang
3. Alat yang digunakan dalam senam lantai adalah ... .
   a. Kasur
   b. Tikar
   c. matras
   d. busa
4. Pada saat melakukan guling depan, Toni melakukan kesalahan dan mengakibatkan gulingan bergerak ke samping. Kesalahan gerakan gulingan tersebut disebabkan oleh ... .
   a. Kecepatan berguling berkurang
   b. Kepala tidak dilipat sampai dagu
   c. Kekuatan kaki tidak seimbang
   d. Kekuatan kaki dan tangan tidak seimbang

LIVEWORKSHEETS

5. Dalam melakukan guling depan, yang pertama kali mengenai matras adalah ... .

   a. Kaki
   b. Punggung
   c. pantat
   d. tengkuk

6. Gerakan sikap pesawat terbang bermanfaat untuk melatih ... .

   a. Kekuatan
   b. Kelenturan
   c. keseimbangan
   d. daya tahan

7. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut senam ... .

   a. Modern
   b. Musik
   c. lantai
   d. irama

8. Berikut ini yang ***bukan*** prinsip gerakan senam, yaitu ... .

   a. Terputus-putus
   b. Irama
   c. sambung-menyambung
   d. kelenturan

9. Berikut ini irama yang digunakan dalam senam irama, ***kecuali*** ... .

   a. Lagu
   b. Hitungan
   c. musik
   d. ketukan

10. Langkah ganti pada gerakan langkah kaki senam irama disebut ... .

    a. Looppas
    b. Wallpas
    c. wisselpas
    d. galloppas

11. Gerakan mengayunkan lengan bermanfaat untuk melatih ... .

    a. Kekuatan
    b. Kecepatan
    c. daya tahan
    d. kelenturan

12. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ... .

    a. Melemaskan otot dan sendi
    b. Meningkatkan semangat
    c. Menguatkan tulang
    d. Meningkatkan percaya diri

13. Gaya dalam cabang olahraga renang yang tidak terikat dengan teknik tertentu adalah renang gaya ... .

    a. Bebas
    b. Dada
    c. punggung
    d. kupu-kupu

LIVEWORKSHEETS

14. Renang gaya bebas disebut juga ... .

    a. Crawl
    c. dolphin
    b. Back crawl
    d. breastroke

15. Ketika melakukan gerakan tungkai naik dan turun secara bergantian, posisi lutut adalah ... .

    a. Kaku
    c. sedikit ditekuk
    b. Lurus
    d. bergerak ke samping

16. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ... .

    a. Naik turun
    c. ke kiri
    b. Ke kanan
    d. tetap

17. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah ... .

    a. Memperkecil daya dorongnya
    b. Mengembangkan hokum aksi reaksi
    c. Meningkatkan daya tahan tubuhnya
    d. Memperkecil hambatan

18. Berikut ini adalah aktivitas yang boleh dilakukan di kolam renang adalah ... .

    a. Peregangan di pinggir kolam
    b. Berlari-lari di pinggir kolam
    c. Makan di pinggir kolam
    d. Membuang sampah di pinggir kolam

19. Keadaan ketika tubuh mengalami gangguan yang berat dan biasanya membutuhkan waktu penyembuhan cukup lama dibandingkan dengan cedera ringan disebut cedera ... .

    a. Ringan
    c. berat
    b. Sedang
    d. kecil

20. Cara untuk menghindari cedera, sebelum olahraga sebaiknya melakukan ... .

    a. Pemanasan
    c. pendinginan
    b. Istirahat
    d. makan

LIVEWORKSHEETS

21. Penggunaan es dalam penanganan cedera berfungsi untuk ... .
    a. Meredakan sakit
    b. Memberi rasa dingin
    c. meredakan pendarahan
    d. mengurangi pembengkakan
22. Berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar, yaitu ... .
    a. Memberikan es pada luka memar
    b. Memijat perlahan pada luka memar
    c. Mengompres dengan air panas
    d. Mengompres kompres dengan air hangat
23. Tindakan pembalutan bagian yang cedera dengan alat perban disebut ... .
    a. Rest
    b. Ice
    c. compression
    d. elevation
24. Meninggikan posisi atau mengubah posisi ke yang lebih tinggi dari posisi jantung disebut ... .
    a. Rest
    b. Ice
    c. compression
    d. elevation
25. Dibawah ini yang termasuk kebersihan pribadi diantaranya ... .
    a. Kebersihan halaman sekolah
    b. Kebersihan jalan desa
    c. Kebersihan toilet sekolah
    d. Kebersihan rambut dan pakaian
26. Segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri disebut ... .
    a. Upaya kebugaran jasmani
    b. Usaha kebugaran jasmani
    c. Usaha kesehatan jasmani
    d. Usaha kesehatan pribadi
27. Berikut ini yang ***tidak*** termasuk syarat rumah sehat adalah memiliki ... .
    a. Jendela
    b. Computer
    c. toilet
    d. air bersih

LIVEWORKSHEETS

28. Lingkungan yang kotor dapat menyebabkan ... .
    a. Nyaman
    b. Penyakit
    c. keindahan
    d. sejahtera
29. Renang termasuk olahraga ... .
    a. Udara
    b. Darat
    c. air
    d. tanah
30. Renang gaya bebas disebut juga ... .
    a. *Back crawl*
    b. *Crawl*
    c. *dolphin*
    d. *breastroke*
31. Posisi atau sikap badan pada saat meluncur dalam renang gaya bebas adalah ... .
    a. Telungkup
    b. Bebas
    c. telentang
    d. miring
32. Gerakan tungkai dalam renang gaya dada yang benar adalah ... .
    a. Naik turun
    b. Buka tutup
    c. menyamping
    d. melurus
33. Gerakan yang berfungsi untuk menyeimbangkan badan dalam berenang adalah gerakan ... .
    a. Lengan
    b. Tungkai
    c. kepala
    d. tubuh
34. Pada gerakan pengambilan napas, ketika tangan kiri mendayung ke belakang, gerakan kepala ... .
    a. Menoleh ke kanan
    b. Di angkat ke atas
    c. diam ke bawah
    d. menoleh ke kiri
35. Ketika sedang berenang, Andi mengalami keram sehingga kakinya tidak bisa digerakkan. Hal tersebut tidak akan terjadi apabila Andi ... .
    a. Melakukan pemanasan terlebih dahulu
    b. Menguasai gerakan tungkai dengan baik
    c. Menguasai gerakan pengambilan napas dengan baik
    d. Tidak berlari-larian di pinggir kolam renang

LIVEWORKSHEETS

36. Dalam melakukan guling depan, yang pertama kali mengenai matras adalah ... .

a. Kaki
b. Tengkuk
c. punggung
d. pantat

37. Posisi kaki pada waktu lompat jongkok adalah ... .

a. Ditekuk
b. Lurus kedepan
c. kangkang
d. kuda-kuda

38. Langkah tiga disebut juga dengan ... .

a. *Galloppas*
b. *Looppas*
c. *wallpas*
d. *wisselpas*

39. Renang gaya bebas memiliki nama lain, yaitu ... .

a. *Crawl*
b. Dolphin stroke
c. gaya dada
d. gaya kupu-kupu

40. Di bawah ini yang **bukan** termasuk manfaat melakukan olahraga renang adalah ... .

a. Membentuk otot
b. Menambah tinggi badan
c. Membersihkan badan
d. Membakar kalori lebih banyak

41. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang agar dapat berenang dengan cepat adalah ... .

a. Memperkecil daya dorongnya
b. Mengembangkan hukum aksi reaksi
c. Meningkatkan daya tahan tubuhnya
d. Mengurangi/ memperkecil hambatan

42. Pada renang gaya bebas, posisi tubuh yang benar adalah ... .

a. Tengkurap di permukaan air, harus sejajar dan sedater mungkin
b. Tengkurap di permukaan air dengan kepala di atas permukaan air
c. Telentang mendatar di permukaan air dengan muka di atas permukaan air
d. Bebas, kadang telentang kadang tengkurap

LIVEWORKSHEETS

43. Dalam renang gaya bebas, kedua lengan digerakkan ... secara bergantian.

a. Ke depan
c. ke samping
b. Ke belakang
d. memutar

44. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan dengan ... .

a. Bebas
c. memiringkan kepala
b. Memasukkan kepala
d. menundukkan kepala

45. Ketika berada di tepi kolam renang, hal yang tidak boleh dilakukan adalah ... .

a. Berjalan
c. berdiri
b. Berlari-lari
d.duduk

LIVEWORKSHEETS