

**DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA**



**NAMA :
NO :**

**PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal : Juni 2023
Kelas : IV (Empat)	Waktu : 60 Menit

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar !

1. Gerakan melompat membutuhkan.....

- a. keseimbangan
- b. kelincahan
- c. kecepatan
- d. power/kekuatan

2. Pola gerak dominan bergantung mengandalkan kekuatan.....

- a. kaki
- b. bahu
- c. lengan
- d. punggung

3. Kemampuan seseorang mengontrol posisi tubuh untuk bertahan pada gerakan tertentu disebut.....

- a. bergantung
- b. keseimbangan
- c. mendarat
- d. putaran

4. Untuk menghindari cedera, senam lantai sebaiknya dilakukan di atas

- a. lantai
- b. rumput
- c. matras
- d. karpet

5. Sikap ketika akan melakukan gerakan guling depan adalah.....

- a. jongkok
- b. lari
- c. meroda
- d. jongkok

6. Anggota badan yg menyentuh matras setelah kedua tangan dalam gerak guling depan adalah.....

- a. tengkuk

b.punggung

c.kepala

d.pinggang

7.Mendarat merupakan pola gerak yg paling penting karena kemampuan dalam mendarat akan menjamin....

a.keselamatan

b.keindahan gerakan

c.kesempurnaan

d.kecepatan

8.Tolakan menggunakan tangan dapat dilihat pada gerak.....

a.lompat kangkang

b.sikap lilin

c.guling depan

d.guling belakang

9.Contoh pendaratan menggunakan tangan dalam senam ada pada gerak.....

a.lompat kangkang

b.lompat jongkok

c.lompat harimau

d.guling lenting

10.Sikap awal melakukan guling depan ialah kedua tangan bertumpu di atas matras. Arah pandangan mata ke..

a.ke arah kedua tangan

b.ke depan

c.ke samping

d.ke atas

11.Bagian tubuh yg pertama menyentuh matras saat melakukan guling belakang ialah.....

a.kepala

b.panggul bagian belakang

c.punggung

d.tengkuk

12.Tumpuan pada peti lompat ketika lompat jongkok menggunakan.....

a.salah satu kaki

b.salah satu tangan

c.kedua kaki

d.kedua tangan

13.Gerak melompati peti di akhiri mendarat dengan dua kaki.....

a.rapat

b.renggang

c.mengeper

d.diangkat

14.Gerakan senam lantai yg didalamnya tidak terdapat gerak berpindah adalah ialah.....

a.guling depan

b.guling belakang

c.guling lenting

d.hanstand

15.Sikap kedua kaki saat mendarat pada gerak loncat jongkok ialah....

a.diluruskan

b.dibuka lebar

c.ditekuk

d.mengeper

16.Lompat kangkang melewati peti lompat dapat melatih kekuatan otot.....

a.leher

b.lengan

c.kaki

d.pinggang

17.Posisibadan yg benar ketika melakukan gerakan guling depan yaitu.....

a.dibulatkan

b.jongkok

c.berdiri

d.telungkup

18.Loncat melewati peti diawali dengan awalan.....

a.berjalan pelan

b.berlari

c.melompat-lompat

d.jongkok

19.Berikut yang tidak dapat dijadikan iringan dalam aktivitas gerak berirama yaitu.....

- a. hitungan
- b. musik
- c. tepukan tangan
- d. teriakan

20. Gerakan dalam aktivitas gerak berirama harus dilakukan secara bersambung. Hal tersebut merupakan salah satu unsur gerak berirama yaitu.....

- a. tepat irama
- b. keluwesan
- c. kontinuitas
- d. kelentukan

21. Berikut bukan nama lain dari gerak berirama yaitu.....

- a. senam lantai
- b. senam irama
- c. senam ritmis
- d. senam bebas

22. Musik yg digunakan untuk mengiringi aktivitas gerak berirama seharusnya....

- a. berirama rancak dan dinamis
- b. berirama lembut dan dinamis
- c. berirama keras dan dinamis
- d. berirama lembut dan statis

23. Salah satu manfaat aktivitas gerak berirama ialah....

- a. melemaskan otot-otot tubuh
- b. membuat cedera otot
- c. menjadikan tubuh mudah lelah
- d. meningkatkan kecerdasan

24. Senam irama yg menggunakan music dapat membuat pesenam.....

- a. lemas
- b. bersemangat
- c. cepat leih
- d. terganggu

25. Arah pandangan ketika melakukan gerakan ayunan lengan ke atas secara bergantian adalah.....

- a. ke depan

b.ke atas

c.bebas

d.mengikuti ayunan lengan

26.Senam irama dibagi menjadi dua, yaitu.....

a.dasar dan kombinasi

b.dengan alat dan dasar

c.dengan alat dan tanpa alat

d.pembentukan alat

27.Keluwesannya dalam gerakan senam irama disebut juga unsur.....

a.ketepatan irama

b.kontinuitas

c.flexibilitas

d.keimbangan

28.Jatuh dengan posisi yg salah pada saat melompat dapat menyebabkan.....

a.kram otot

b.keseleo

c.luka

d.memar

29.Agar terhindar dari cedera ,hal yg dilakukan adalah.....

a.berdiam diri

b.berhati-hati saat olahraga

c.memakai alat pengaman siku

d.tidak beraktivitas berlebihan

30.Gerakan ayunan lengan dapat memperkuat otot.....

a.perut

b.leher

c.lengan

d.kaki

31.Lecet di lutut akibat terjatuh termasuk jenis cedera yg terjadi pada....

a.tulang

b.otot

c.sendi

d.kulit

32.Pertolongan pertama pada orang yg mengalami kram adalah.....

a.mengkompresnya

b.membalut dengan perban

c.dibawa ke rumah sakit

d.membaringkan tubuhnya

33.Fungsi perban pada umumnya untuk.....

a.membersihkan luka

b.mengobati memar

c.menutup luka

d.melemaskan otot

34.Daerah yg mengalami keseleo biasanya akan berwarna....

a.hitam

b.pucat

c.kemerahan

d.biru gelap

35.Berikut bukan gaya renang yaitu.....

a.gaya batu

b.gaya kupu-kupu

c.gaya punggung

d.gaya bebas

36.Gaya renang yg banyak digunakan untuk penyelamatan ialah.....

a.gaya bebas

b.gaya dada

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

37.Posisi tubuh renang gaya bebas ialah.....

a.telentang

b.miring

c.telungkup

d.bebas

38.Gaya renang yg dilakukan dengan posisi badan telentang ialah.....

a.gaya bebas.

b.gaya bebas

c.gaya punggung

d.gaya kupu-kupu

39.Berikut yang tidak sebaiknya dilakukan setelah berenang, yaitu.....

a.membasuh tubuh dengan air bersih

b.mengeringkan diri ditempat yang panas

c.mandi dan berganti pakaian yg bersih

d.istirahat di tempat yg teduh

40.Saat gerakan kaki makin kuat ,luncuran yang dilakukan semakin.....

a.pendek

b.lemah

c.rendah

d.maksimal

41.Perilaku terpuji adalah perilaku yang.....

a.tidak pantas

b.sesuai keinginan

c.bersifat mulia

d.sesuai kenyataan

42.Dalam berteman ,kita harus memilih teman yang.....

a.lucu

b.suka bermain

c.tidak disiplin

d.terpuji

43.Orang yg memiliki jiwa sportif ketika kalah akan bersifat.....

a.murung

b.marah

c.lapang dada

d.tersinggung

44.Berikut termasuk perbuatan tidak terpuji adalah.....

a.menyelesaikan tugas bersama

b.membersihkan kelas

c.menyontek saat ujian

d.mengikuti gotong royong

45.Bila ada teman yang sakit dan tidak masuk sekolah, kita harus.....

a.menolongnya

b.menengoknya

c.membiarkannya

d.mengabaikannya

46.Hubungan dengan teman sebaya akan terjalin baik apabila didasari sikap saling.....

a.mecurigai

b.menghormati

c.memusuhi

d.menjelek-jelekkan

47.Jika ada anak berperilaku tidak terpuji sebaiknya kita.....

a.abai

b.nasihati

c.tiru

d.contoh

48.Kesuksesan akan dapat diraih apabila kita memiliki sikap.....

a.malas

b.membangkang

c.disiplin

d.tidak jujur

49.Kepada orang tua, kamu memiliki kewajiban untuk.....

a.menghormati

b.membantah

c.melawan

d.menentang

50.Berikut yang termasuk teman sebaya, yaitu.....

a.teman sekelas

b.kakak sepupu

c.adik sepupu

d.kakak kelas

