

PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD NEGERI REJOMULYO

PENILAIAN AKHIR SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK Nama :
Kelas : 4 (EMPAT) No. :
Hari/ Tanggal : Nilai :

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

1. Berikut yang tidak termasuk ke dalam permainan untuk melatih gerak dasar lari adalah ...
 - a. Lari belak-belok
 - b. Lari bolak balik
 - c. Lari marathon
 - d. Lari zi zag
2. Gerak berpindah tempat di sebut ...
 - a. Gerak lokomotor
 - b. Gerak non lokomotor
 - c. Gerak manipulatif
 - d. Gerak berjalan
3. Posisi badan yang benar pada saat berlari adalah ...
 - a. Tegak
 - b. Condong ke depan
 - c. Condong ke belakang
 - d. Menunduk
4. Yang bukan termasuk gerak lokomotor adalah ...
 - a. Mengayun tangan
 - b. Berjalan
 - c. Berlari
 - d. Melompat
5. Ketika berjalan atau berlari maka tangan harus ...
 - a. Diam
 - b. Diangkat ke atas
 - c. Mengayun
 - d. Ditaruh di belakang
6. Rangkaian gerakan awal lompat jauh adalah ...
 - a. Melayang
 - b. Menolak
 - c. Lari
 - d. mendarat

7.



Anak pada gambar di atas sedang melakukan gerakan...

- a. Melompati lingkaran
 - b. Lari zig zag
 - c. Lari bolak balik
 - d. Lari memindahkan bola
8. Tiwi melakukan gerakan lari kenudian lompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukan tiwi melakukan aktivitas ...
- a. Lempar roket
 - b. Lompat jauh
 - c. Tolak peluru
 - d. Lompat galah
9. Gerakan lari zig zag berfungsi untuk melatih ...
- a. Ketahanan
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan

10.



Anak pada gambar di atas sedang melakukan gerakan...

- a. Lompat peti
 - b. Lompat tinggi
 - c. Lompat tali
 - d. Lompat jauh
11. Sebelum melakukan olah raga sebaiknya melakukan ...
- a. Pendinginan
 - b. Pemanasan
 - c. Lari di tempat
 - d. Duduk-duduk

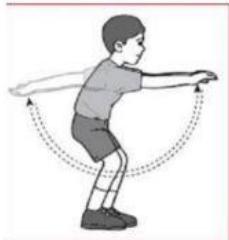
12. Berikut ini adalah beberapa contoh dari gerak nonlokomotor *kecuali* ...
- Menekuk
 - Mengayunkan kaki
 - Menarik kaki
 - berjalan

13. gerak mengayun lengan melatih kekuatan dan pelemasan ...
- tulang
 - otot
 - badan
 - tangan

14. Gerakan membungkukkan badan melatih melemaskan otot ...
- Kaki
 - leher
 - pinggang
 - dada

15. Gabungan dari berbagai gerak dasar disebut ...
- Variasi
 - Teknik
 - Gerak gabungan
 - Kombinasi

16.



Gambar di atas adalah contoh gerakan ...

- Menunduk dan mengayun
 - Menekuk lutut dan mengayun
 - Melompat dan mengayun
 - Berputar dan menekuk lutut
17. Gerak nonlokomotor dapat melatih ...
- Kelincahan
 - Kekuatan
 - Ketepatan
 - Fleksibilitas
18. Gerakan lengan kedepan dan belakang secara teratur disebut...
- Mengayun
 - Memutar
 - Meliuk
 - Menekuk

19. Lemparan yang dapat di gunakan untuk mengoper jarak jauh adalah lemparan ...
- Melambung
 - Mendatar
 - Menggelinding
 - Bawah
20. Berikut ini contoh gerak manipulatif *kecuali* ...
- Melempar bola
 - Membungkukkan badan
 - Menangkap bola
 - Menendang bola
21. Melempar dan menangkap bola membutuhkan ketrampilan ...
- Kaki
 - Tangan
 - Kekuatan tubuh
 - Perut
22. Lemparan bola melambung digunakan untuk ...
- Mengoper ke teman yang jauh
 - Mengoper ke teman yang ada di dekat kita
 - Mengoper ke lawan
 - Mengoper ke wasit
23. Gerak manipulatif yang dominan dalam permainan sepak bola adalah ...
- Menyundul
 - Melempar
 - Menendang
 - Menangkap
24. Memukul dan melempar merupakan variasi gerak manipulatif dalam permainan ...
- Sepak bola
 - Kasti
 - Basket
 - Lompat tali
25. Gerakan menghentikan suatu benda yang bergulir disebut ...
- Melempar
 - Memukul
 - Menangkap
 - Menendang