

PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SD NEGERI REJOMULYO

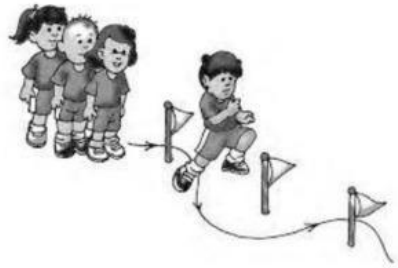
PENILAIAN AKHIR SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

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

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

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

7.



Anak pada gambar di atas sedang melakukan gerakan...

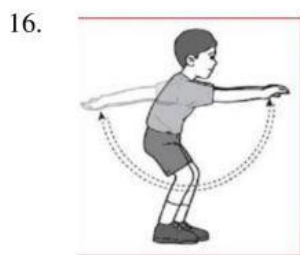
- a. Melompati lingkaran
 - b. Lari zig zag
 - c. Lari bolak balik
 - d. Lari memindahkan bola
8. Tiwi melakukan gerakan lari kemudian lompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukan tiwi melakukan aktivitas ...
- a. Lempar roket
 - b. Lompat jauh
 - c. Tolak peluru
 - d. Lompat galah
9. Gerakan lari 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 pelepasan ...
- 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



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
 - Menggeling
 - 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