PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA

SD NEGERI REJOMULYO

PENILAIAN TENGAH SEMESTER II

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

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

I. Pilihlah jawaban yang sesuai!

1. Gerakan senam lantai sebaiknya dilakukan di ...
   a. Kolam renang
   b. Aula
   c. Matras
   d. Tanah
2. Berdiri dengan kepala disebut juga dengan senam headstand atau ...
   a. Handstand
   b. Kopstand
   c. Koprol
   d. Sikap lilin
3. Posisi awal saat melakukikan sikap lilin dalam senam lantai yaitu ...
   a. Telungkup
   b. Tidur telentang
   c. Jongkok
   d. Berdiri tegak
4. Tumpuan lompat kangkang saat diatas peti adalah ...
   a. Kepala
   b. Kedua kaki
   c. Kedua tangan
   d. Kedua tumpuan
5. Salah satu tujuan sikap lilin yaitu untuk melatih ...
   a. Kecepatan
   b. Keseimbanagan
   c. Kelincahan
   d. Kekuatan

LIVEWORKSHEETS

6. Teknik membuka kaki pada lompat kangkang dilakukan pada saat ...
    a. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
    b. Tangan akan menumpu pada peti lompat
    c. Badan melayang siap mendarat
    d. Melakukan awalan
7. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan pada lompat kangkang adalah ...
    a. Menjaga konsentrasi
    b. Menjaga keseimbangan
    c. Untuk keselamatan
8. Alat bantu yang digunakan senam lantai adalah ...
    a. Matras
    b. Topi
    c. Paying
    d. sapu
9. Gerakan kaki saat berenang seperti ...
    a. Berlari cepat
    b. Berjalan santai
    c. Berjalan cepat
    d. Melompat lompat
10. Berikut yang ***bukan*** alat bantu renang adalah ...
    a. Pelampung
    b. Ban pelampung
    c. Kick board
    d. Tali
11. Dalam berenang yang menjadi tenaga pendorong adalah gerakan ...
    a. Tangan
    b. Perut
    c. Badan
    d. Kepala
12. Posisi badan ketika mengapung di air dan kaki dipegang oleh teman adalah ...
    a. Terlentang
    b. Telungkup
    c. Berdiri
    d. Jongkok
13. Tujuan dari aktifitas pengenallan air adalah ...
    a. Membuat tubuh terbiasa dengan air
    b. Agar tidak kedinginan
    c. Agar tidak tenggelam
    d. Agar mudah berenang

LIVEWORKSHEETS

14. Gerakan kaki merupakan aktivitas renang yang memiliki peran penting terhadap ... saat berenang
    a. Keseimbngan
    b. Kecepatan
    c. Kekuatan
    d. Kelincahan
15. Gerak renang gaya dada membutuhkan koordinasi gerakan berikut, kecuali ...
    a. Tangan
    b. Kaki
    c. Badan
    d. mata

II. Istilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Melakukan aktivitas pengenalan air senbaiknya di kolam yang ...
2. Saat melakukan renang posisi kaki bergerak seperti orang ...
3. Berdiri dengan sikap pesawat terbang untuk melatih ....
4. Latihan keseimbnagan headstand berdiri dengan ...
5. Gerakan senam yang melibatkan lompatan dengan kedua kaki terbuka ke samping di sebut lompat ...

LIVEWORKSHEETS