

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 melakukan 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. Keseimbangan
  - c. Kelincahan
  - d. Kekuatan

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. Payung
  - 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 pengenalan air adalah ...
  - a. Membuat tubuh terbiasa dengan air
  - b. Agar tidak kedinginan
  - c. Agar tidak tenggelam
  - d. Agar mudah berenang

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

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

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