



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

SD NEGERI REJOMULYO

Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan,
63352

Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

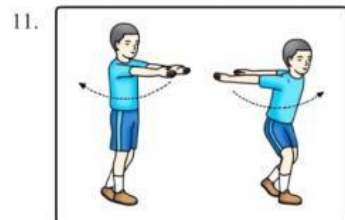


PENILAIAN TENGAH SEMESTER II KELAS 4 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Serangkaian gerak yang dilakukan dengan diiringi hitungan atau ketukakan di sebut ...
 - a. senam lantai
 - b. aktivitas air
 - c. aktivitas gerak berirama
 - d. berenang
2. Senam irama merupakan perpaduan
 - a. seni dan olahraga
 - b. bela diri dan keindahan
 - c. seni dan keindahan
 - d. seni dan bela diri
3. Berikut ini alat yang digunakan dalam senam irama, *kecuali*
 - a. tali
 - b. bola
 - c. topi
 - d. simpai
4. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah
 - a. melemaskan otot dan sendi
 - b. menguatkan tulang
 - c. keseimbangan gerakan
 - d. meningkatkan percaya diri
5. Berikut yang merupakan inti senam irama adalah
 - a. menyasikan gerakan tangan dan kaki
 - b. menumbuhkan semangat
 - c. kelentukan tubuh dalam melakukan gerakan
 - d. keindahan tubuh dalam melakukan gerakan Pembahasan: cukup jelas
6. Gerakan ayunan lengan ke belakang dan ke samping dikombinasikan dengan langkah kaki dilakukan dengan cara
 - a. mengayunkan lengan ke belakang dan samping sambil melangkah
 - b. melangkah ke depan dan belakang sambil menekuk siku
 - c. mengayunkan kedua lengan secara bergantian
 - d. mengayunkan lengan kanan dan kiri sambil melompat

7. Gerakan ayunan lengan dengan kombinasi jalan harus dilakukan sesuai irama pengiring agar
 - a. lebih mudah dilakukan
 - b. lebih menyenangkan
 - c. gerakan selaras dengan irama pengiring
 - d. tidak melakukan kesalahan gerak
8. Alat bantu yang digunakan untuk melakukan senam lantai adalah
 - a. matras
 - b. payung
 - c. topi
 - d. sapu
9. Posisi badan saat melakukan gerak langkah biasa adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. berdiri condong ke depan
 - c. jongkok
 - d. duduk tegak
10. Berikut merupakan variasi pola gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali*
 - a. gerak langkah kaki rapat
 - b. gerak langkah keseimbangan
 - c. gerak langkah silang depan
 - d. gerak langkah lompat kangkang.



Anak pada gambar sedang melakukan variasi pola gerak mengayun

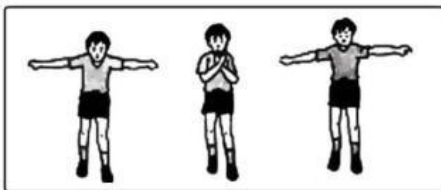
- a. satu lengan di depan
 - b. satu lengan ke samping
 - c. dua lengan ke depan dan belakang
 - d. dua lengan silang di depan
12. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- (i) Berdiri tegak, kaki menghadap ke samping kiri, dan kedua tangan direntangkan.
 - (ii) Hitungan 1: mengayunkan kedua lengan silang di depan badan.
 - (iii) Hitungan 2: mengembalikan kedua lengan ke posisi awal.
 - (iv) Hitungan 3: mengayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
 - (v) Hitungan 4: mengembalikan kedua lengan ke posisi awal.
 - (vi) Hitungan 5, 6, 7, 8: mengulangi gerakan seperti pada hitungan 1, 2, 3, dan 4.

Langkah-langkah di atas merupakan cara melakukan variasi pola gerak mengayun dua lengan

- a. ke samping
- b. ke depan dan belakang
- c. silang di depan badan
- d. ke samping diikuti berat badan dipindahkan

13. Perhatikan langkah-langkah berikut!

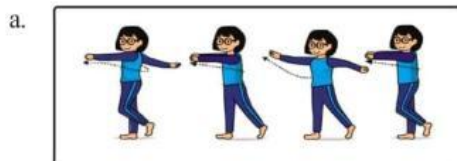
- (i) Lakukan secara berulang dan kembali ke sikap semula.
- (ii) Kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu.
- (iii) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan terentang.
- (iv) Kedua lengan disilangkan di muka dada.



Urutan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan silang dan di depan badan adalah

- a. (iv) – (iii) – (ii) – (i)
- b. (iii) – (iv) – (ii) – (i)
- c. (ii) – (i) – (iv) – (iii)
- d. (i) – (ii) – (iii) – (iv)

14. Berikut merupakan variasi dan kombinasi pola gerak ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan adalah



15. Gerakan renang gaya dada membutuhkan koordinasi gerakan berikut ini, *kecuali*
- tangan
 - badan
 - kaki
 - kepala
16. Gerakan kaki saat berenang seperti
- berlari cepat
 - berjalan santai
 - berjalan cepat
 - melompat-lompat
17. Sikap awal melakukan gerakan lengan di darat adalah
- berdiri di dalam kolam
 - berdiri jongkok di darat
 - mengapung di air
 - jongkok di dalam kolam
18. Berikut yang bukan alat bantu renang adalah
- pelampung
 - kick board
 - ban pelampung
 - tali
19. Dalam berenang yang menjadi tenaga pendorong adalah gerakan
- tangan
 - badan
 - perut
 - kepala
20. Posisi badan ketika mengapung di air dan kaki dipegang oleh teman adalah
- telentang
 - berdiri
 - telungkup
 - jongkok
21. Tujuan dari aktivitas pengenalan air adalah
- membuat tubuh terbiasa dengan air
 - melatih ketangkasan
 - agar tidak tenggelam
 - agar mudah berenang

22. Gerakan kaki merupakan aktivitas renang yang memiliki peran penting terhadap ... saat berenang.
- keseimbangan
 - kecepatan
 - kekuatan
 - kelincahan

23. Posisi kedua tangan saat melakukan aktivitas gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam adalah

- lurus ke depan
- mengepal
- memegang dinding kolam
- direntangkan ke samping

24. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- Sikap awal masuk ke dalam kolam yang dangkal dan berdiri di pinggir kolam.
- Meluruskan kedua lengan ke depan.
- Menggerakkan lengan hingga badan maju ke depan sejauh 8 sampai 10 meter.
- Kedua paha mengapit papan pelampung.
- Kedua kaki diangkat ke belakang hingga badan terapung di air.

Urutan langkah-langkah melakukan aktivitas gerakan lengan dengan kaki mengapit pelampung adalah

- (i) – (iv) – (ii) – (v) – (iii)
- (i) – (v) – (iii) – (ii) – (iv)
- (i) – (ii) – (iii) – (iv) – (v)
- (i) – (iii) – (v) – (ii) – (iv)

25. Aktivitas pembelajaran pengenalan air dengan gerakan posisi badan terdiri dari tiga tahapan berikut, *kecuali*

- tahap persiapan
- tahap pertengahan
- tahap gerakan
- tahap akhir gerakan