DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

PENILAIAN AKHIR TAHUN
(PAT)
MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

Mata Pelajaran	**: PJOK**
Hari Tanggal	**:**
Waktu	**: - WIB**

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA
KABUPATEN NGAWI

LIVEWORKSHEETS

Nilai	Nama:
	DOKUMEN NEGARA SANGAT RAHASIA

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
PENILAIAN AKHIR TAHUN MI PSM SATRIYAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran	: PJOK	HariTanggal	:
Kelas	: IV (Empat)	Waktu	: WIB

Pilihlah jawaban yang benar !

1. Lompat kangkang melewati peti lompat untuk melatih kekuatan otot.....

   a.leher b.perut c.lengan d.pinggang

2. Untuk menghindari cidera ,senam lantai sebaiknya dilakukan diatas.....

   a.lantai b.matras c.rumput d.karpet

3. Tolakan yang dilakukan ketika loncat harimau menggunakan.....

   a.satu kaki b.satu tangan c.kedua kaki d.kedua tangan

4 .Gerakan berdiri dengan satu kaki untuk melatih.....

   a.keseimbangan b.kekuatan c.kecepatan d.kelenturan

5. Senam lantai dibawah ini yg menggunakan alat adalah

   a.headstand b.sikap lilin c.lompat kangkang d.guling depan

6. Berikut yang bukan posisi statis adalah.....

   a.mendarat b.bertumpu c.menggantung d.keseimbangan

7. Gerakan mengayun lengan melatih otot.....

   a.bahu b.kaki c.lengan d.pinggang

8. Senam irama dibagi menjadi dua yaitu.....

   a.dasar dan kombinasi b.dengan alat dan dasar c.dengan alat dan tanpa alat d.ritmik dan non ritmik

9. Sikap jari saat melakukan gerakan mengayun kedua lengan keatas adalah.....

   a.rapat b.mengepal c.terbuka d.melebar

10. Senam irama dilakukan secara bersama-sama harus dilakukan secara.....

    a.disiplin b.bersama-sama c.kompak d.sesuai gerakan

11. Agar dapat berenang ketrampilan yang pertama kali kita latih adalah.....

    a.meluncur b.mengapung c.mengambil napas d.mengayun kedua tungkai

12. Salah satu gerak dasar berenang adalah.....

    a.meluncur b.berjalan di air c.berlari di air d.bergerak di air

13. Posisi badan ketika meluncur adalah.....

    a.lurus b.bungkuk c.condong ke depan d.miring ke kanan

14. Gerakan lengan pada renang gaya bebas dilakukan seperti.....

    a.merangkak b.merangkul c.mencangkul d.mengipas

15. Sebelum latihan renang sebaiknya melakukan pemanasan agar.....

LIVEWORKSHEETS

a.otot tidak kram b.tidak kedinginan c.menguasai tehnik renang d.kuat berenang

16. Cidera yg sering terjadi pada kaki saat olahraga yaitu.....

a.mual b.muntah c.pusing d.keseleo

17.Dalam memberikan pertolongan pada teman yang cidera ,kita tidak boleh.....

a.tenang b.hati-hati c.panik d.sigap

18.Luka di kaki harus diberi plester agar tidak .....

a.terasa sakit b.terjadi infeksi c.luka cepat kering d.cepat sembuh

19.Fungsi perban pada umumnya digunakan untuk.....

a.mengikat luka b.menyembuhkan luka c.menutup luka d.mengikat tangan

20.Luka yg diakibatkan dari gesekan kulit dengan benda kasar sehingga kulit terkelupas disebut.....

a.lecet b.memar c.retak d.patah

21.Di sekolah kita harus berperilaku terpuji dengan.....

a.teman-teman b.guru dan kepala sekolah c.penjaga sekolah d.semua warga sekolah

22.Mengikuti kegiatan kerja bakti merupakan bentuk sikap terpuji di lingkungan.....

a.rumah b.sekolah c.masyarakat d.kantor

23.Sikap yg baik saat melihat teman berkelahi adalah.....

a.melerainya b.pergi c.dibiarkan d.menonton

24.Bila ada teman yg sakit dan tidak masuk sekolah ,kita harus.....

a.menolongnya b.menengoknya c.membiarkannya d.mengabaikannya

25.Salah satu perwujudan kerja sama dilingkungan keluarga adalah.....

a.membersihkan rumah b.membuat gapura c.makan bersama d.nonton tv

LIVEWORKSHEETS