



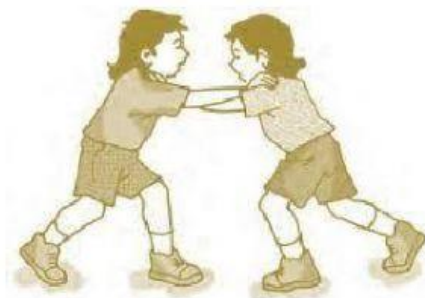
**PENILAIAN AKHIR SEMESTER
SDLB TUNARUNGU
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran: PJOK Nama:
Hari, Tanggal : Selasa, 7 Desember 2021 Kelas : 4B
Waktu : 90 menit Nilai :

A. Pilihlah dengan tanda silang (x) pada huruf A, B atau C pada jawaban yang benar !

1. *Sebelum olahraga sebaiknya melakukan ...*
 - a. pemanasan
 - b. pelepasan
 - c. pendinginan
2. *Salah satu manfaat kegiatan olahraga adalah ...*
 - a. membuat tubuh sakit
 - b. badan menjadi pegal
 - c. agar badan tetap sehat

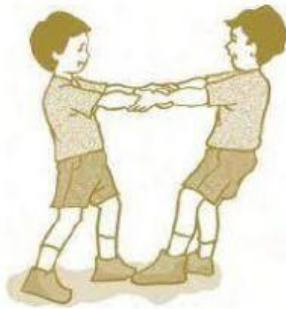
3.



Gerakan diatas merupakan gerakan ...

- a. menarik
- b. melompat
- c. mendorong

4.



Gerakan diatas merupakan gerakan ...

- a. menarik*
- b. melompat*
- c. melempar*

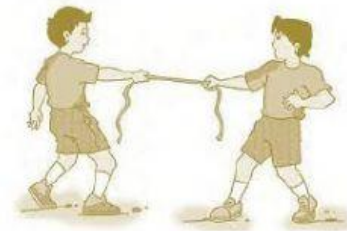
5. *Gerakan mendorong dapat melatih kekuatan otot ...*

- a. tangan*
- b. lutut*
- c. leher*

6. *Gerakan menarik dapat melatih kekuatan otot ...*

- a. lutut*
- b. tangan*
- c. kepala*

7.



Benda yang digunakan untuk gerakan menarik adalah ...

- a. ikat pinggang*
- b. kabel*
- c. tali*

8. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan adalah ...

- a. senam aerobik
- b. senam lantai
- c. senam yoga

9. Apa fungsi senam lantai ...

- a. melatih kecepatan
- b. melatih kesabaran
- c. melatih keseimbangan

10.



Alat yang digunakan untuk senam lantai adalah ...

- a. karpet
- b. matras
- c. bantal

11.



Apa nama gerakan senam lantai di atas ...

- a. sikap lilin
- b. lompat jongkok
- c. kayang

12. Sikap kayang dapat melatih ...

- a. kelenturan
- b. kecepatan
- c. kecerdasan

13. Pada gerakan kayang, sikap tubuh yang benar adalah ...
- lurus
 - seperti busur
 - membentuk siku
14. Sebelum olahraga hendaknya melakukan pemanasan. Tujuan pemanasan sebelum olahraga adalah ...
- agar kuat
 - agar olahraga menyenangkan
 - mencegah terjadinya cedera
15. Senam irama adalah ...
- senam dengan gerakan yang mengikuti irama
 - senam dengan gerakan bebas
 - senam yang dilakukan tanpa mengikuti irama
16. Apa manfaat senam bagi tubuh ...
- menambah berat badan
 - meningkatkan nafsu makan
 - meningkatkan kerja jantung
17. Sebelum melakukan senam irama, sebaiknya melakukan pemanasan dengan cara ...
- mendengarkan musik
 - bermain game
 - melakukan peregangan
18. Apa yang terjadi jika tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga ...
- olahraga lebih menyenangkan
 - meningkatkan resiko cedera
 - olahraga menjadi lebih cepat
19. Iringan berikut yang tidak sesuai untuk senam irama adalah ...
- musik
 - ketukan
 - tepukan

20.



Sikap awalan yang sesuai pada gambar adalah ...

- a. kaki melangkah kedepan diikuti ayunan lengan ke atas*
- b. kaki melangkah ke samping diikuti ayunan lengan ke atas*
- c. kaki dibuka, edua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus*