DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
Nomor :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI

PENILAIAN AKHIR TAHUN MADRASAH IBTIDAIYAH

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran	:	PJOK	Hari / Tanggal	:	Selasa, 07 Juni 2022
Kelas	:	IV (empat)	Waktu	:	10.00 – 11.30

I. Berilah huruf a, b, c atau d pada kotak jawaban sebagai jawaban yang benar!

1. Duduk jongkok, kemudian tekuk leher hingga dagu menempel di dada. Kedua tangan bertumpu di lantai atau matras. Dorong badan ke depan lakukan gerakan berguling. Berikut adalah cara melakukan gerakan ....
   A. guling depan
   B. guling belakang
   C. lompat kangkang
   D. sikap lilin
2. Di bawah ini adalah gambar siswa sedang melakukan gerakan ....

   A. lompat harimau
   B. lompat jauh
   C. lompat kangkang
   D. lompat tinggi
3. Saat melakukan gerakan sikap kapal terbang, kaki yang digunakan sebagai tumpuan adalah ....
   A. kaki kanan
   B. kaki terkuat
   C. kaki kiri
   D. kedua kaki
4. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah ....
   A. meningkatkan kecepatan gerak
   B. menambah berat badan
   C. agar badan lebih kaku ketika berolahraga
   D. melemaskan otot dan sendi
5. Alas yang digunakan dalam senam lantai adalah ....
   A. tikar
   B. busa

LIVEWORKSHEETS

C. kasur

D. matras

6. Ketika melakukan sikap pesawat terbang, tubuh Vano bergerak kekiri dan kanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa Vano memiliki kekurangan pada ....

   A. keseimbangan

   B. kekuatan

   C. kelenturan

   D. kelincahan

7. Cara yang benar ketika melakukan gerakan kayang dengan dibantu teman adalah ....

   A. teman berdiri di belakang untuk memegangi kedua tangan

   B. teman berdiri di samping sambil memegangi leher dan kaki

   C. teman di belakang untuk membantu menahan punggung

   D. teman berdiri di depan sambil menahan kedua kaki agar tidak jatuh

8. Senam irama disebut juga dengan nama ....

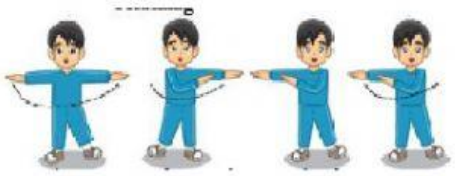
   A. balanspas

   B. senam ritmik

   C. physical fitness

   D. senam ketangkasan

9. Gambar berikut menunjukkan gerakan senam berupa ....



   A. mengayun satu lengan ke samping

   B. mengayun dua lengan ke bawah

   C. mengayun satu lengan ke depan dan belakang

   D. mengayun dua lengan ke depan dan belakang

10. Nama lain dari langkah biasa dalam senam irama adalah ....

    A. balance step

    B. looppas

    C. side step

    D. cross step

11. Senam irama sering dilakukan bersama-sama atau berkelompok. Oleh karena itu, hal yang perlu diperhatikan adalah ….

    A. hanya bisa dilakukan dengan iringan musik

    B. keterampilan tiap individu

    C. keserasian gerak antar anggota

    D. pergerakan tubuh tidak boleh lentur

12. Langkah ganti pada gerakan langkah kaki senam irama disebut ....

    A. galoppas

LIVEWORKSHEETS

B. by trekpas

C. wallpas

D. wisselpas

13. Berikut ini merupakan manfaat melakukan senam irama, ***kecuali*** ....

A. meningkatkan potensi obesitas

B. membuat tubuh jadi segar

C. meningkatkan daya pikir aktif

D. gerak tubuh menjadi lebih lincah

14. Yang ***bukan*** irama untuk mengiringi senam irama adalah ....

A. musik

B. lagu

C. teriakan

D. hitungan

15. Tahapan dasar renang gaya bebas yang perlu dipelajari meliputi ....

A. awalan, gerakan lengan, gerakan tungkai, akhiran

B. gerakan lengan, pengambilan nafas, meluncur, gerakan kepala

C. pengambilan nafas, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerak akhir sebelum finish

D. meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas

16. Renang gaya bebas disebut juga ...

A. back crawl

B. crawl

C. breast stroke

D. butterfly stroke

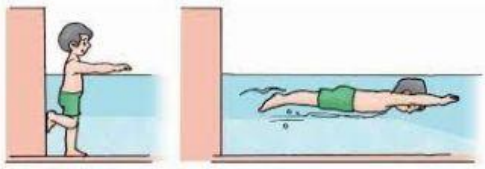
17. Di bawah ini merupakan gambar latihan gerakan ....

A. meluncur

B. pengambilan napas

C. gerakan tungkai

D. gerakan lengan



18. Berikut ini adalah kesalahan yang terjadi saat melakukan renang gaya bebas, ***kecuali*** ....

A. badan dan kepala naik tinggi

B. tidak ada koordinasi lengan dan tungkai

C. posisi badan sejajar permukaan air

D. kepala masuk ke dalam air seluruhnya

19. Ketika sedang berenang, Shandy mengalami keram sehingga kakinya tidak bisa digerakkan, Hal tersebut tidak akan terjadi apabila Shandy ....

A. tidak berlarian di pinggir kolam renang

LIVEWORKSHEETS

B. melakukan pemanasan terlebih dahulu

C. menguasai pengambilan napas dengan baik

D. menguasai gerakan meluncur

20. Berikut ini adalah aktivitas yang boleh dilakukan di kolam renang yaitu ....

A. membuang sampah di pinggir kolam

B. makan dan minum di kolam

C. berlari-lari di pinggir kolam

D. peregangan di pinggir kolam

21. Berikut ini adalah beberapa tata aturan di kolam renang, ***kecuali*** ....

A. lakukan pemanasan dan peregangan sebeum renang

B. kenakan pakaian renang yang sesuai

C. perhatikan kedalaman kolam

D. diperbolehkan makan dan minum di pinggir kolam

22. Akibat dari kegiatan yang berlebihan sehngga tubuh mengalami gangguan atau timbul rasa sakit disebut ....

A. memar

B. keram

C. cedera

D. sakit

23. Cara untuk menghindari cedera, sebelum olahraga sebaiknya melakukan ....

A. pemanasan

B. pendinginan

C. istirahat

D. lari sprint

24. Cedera olahraga dapat dibedakan menjadi dua, yaitu ….

A. cedera kering dan cedera basah

B. cedera ringan dan cedera berat

C. terkilir dan keseleo

D. patah tulang dan otot kaku

25. Berikut ini yang ***bukan*** termasuk cara penanggulangan cedera memar, yaitu ....

A. memijat perlahan pada luka yang memar

B. kompres dengan es selama beberapa menit

C. angkat bagian tubuh yang memar lebih tinggi dari dada

D. kompres dengan air hangat untuk membantu pemulihan

26. Tindakan pembalutan bagian yang cedera dengan alat perban disebut ....

A. ice

LIVEWORKSHEETS

B. compression

C. elevation

D. rest

27. Kondisi ketika tulang keluar atau bergeser dari posisi normalnya pada sendi disebut ....

A. fraktur

B. keram

C. dislokasi

D. terkilir

28. Nama lain dari patah tulang adalah ....

A. elevation

B. terkilir

C. dislokasi

D. fraktur

29. Segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri disebut ….

A. usaha kebersihan diri

B. usaha kesehatan pribadi

C. upaya kebugaran jasmani

D. upaya ketertiban pribadi

30. Segala sikap, ucapan, dan perbuatan baik yang dilakukan kepada orang lain disebut perilaku ....

A. terampil

B. berkeadilan

C. religius

D. terpuji

31. Ketika kamu asyik bermain bola, secara tidak sengaja bola yang kamu tendang mengenai kepala temanmu yang sedang duduk di depan kelas. Tindakan yang kamu lakukan adalah ….

A. meminta maaf dan memastikan dia baik-baik saja

B. menghampiri dan menasehati agar jangan duduk di situ

C. membiarkan saja karena memang yang dilakukan tidak sengaja

D. menyuruhnya mengambil bola yang ditendang tadi

32. Protein yang berasal dari tumbuhan disebut ....

A. protein karbohidrat

B. protein hewani

C. protein nabati

D. protein hijauan

LIVEWORKSHEETS

33. Di bawah ini adalah gambar kegiatan ....

A. diskusi kelas

B. piket rumah

C. kerja bakti

D. piket kelas

34. Untuk menjaga kebersihan diri, kita harus mandi … sehari.

A. 1 kali

B. 2 kali

C. 3 kali

D. 4 kali

35. Berikut ini yang ***tidak*** termasuk syarat rumah sehat adalah memiliki ....

A. televisi digital

B. toilet dan kamar mandi

C. air bersih

D. ruang ventilasi

- - SEMANGAT MENGERJAKAN - -

LIVEWORKSHEETS