

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :

NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Rabu ,27 Maret 2024
Kelas : 4 (Lima)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas berirama adalah...

- A. Ketangkasan
- B. Kemahiran
- C. Kesenambungan
- D. Kecepatan

2. Berikut merupakan aktivitas ritmik adalah...

- A. Bermain bulu tangkis
- B. Tarik tambang
- C. Lempar lembing
- D. Senam aerobik

3. Contoh senam irama adalah...

- A. Lompat jauh
- B. Aerobik
- C. Senam ketangkasan
- D. Senam lantai

4. Ukuran bola untuk gerak ritmik adalah...

- A. Sangat besar
- B. Kecil
- C. Sedang
- D. Besar

5. Saat memegang tali hendaknya menggunakan ... Jari

- A. Dua
 - B. Tiga
 - C. Empat
 - D. Lima
6. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan...
- A. Kedua arah
 - B. Ke depan
 - C. Satu arah
 - D. Ke kanan dan ke kiri
7. Agar badan tetap sejajar permukaan air posisi pantat harus menekan ke...
- A. Bawah
 - B. Atas
 - C. Samping kanan
 - D. Samping kiri
8. Panjang kolam renang yang standar berukuran...
- A. 40 m
 - B. 45 m
 - C. 50 m
 - D. 60 m
9. Gerakan yang *tidak* termasuk Latihan dasar renang gaya bebas adalah...
- A. Meluncur
 - B. Pengambilan napas
 - C. Gerakan lengan
 - D. Polo air
10. Tujuan pengenalan air melalui permainan sebelum melakukan Latihan renang gaya bebas adalah untuk...
- A. Menghindari cedera
 - B. Menghilangkan rasa takut
 - C. Menumbuhkan kreativitas siswa
 - D. Agar Gerakan yang diciptakan indah
11. Posisi badan saat akan meluncur adalah...

- A. Telentang di atas permukaan air
 - B. Menghadap ke samping kanan/kiri
 - C. Telungkup menghadap dasar kolam
 - D. Dibungkukkan sejajar dengan permukaan air
12. Rangkaian dalam senam irama dilakukan dengan mengombinasikan gerak Langkah dan ayunan...
- A. Kaki
 - B. Pinggang
 - C. Kepala
 - D. Lengan
13. Hal-hal yang perlu ditekankan dalam senam ritmik adalah...
- A. Irama, kelincahan, dan kekuatan
 - B. Daya tahan, kekuatan otot, dan irama
 - C. Kelincahan daya tahan, dan keteraturan gerak
 - D. Irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerak
14. Lagu “Ampar-Ampar Pisang” cocok untuk mengiringi Gerakan yang...
- A. Lembut
 - B. Gemulai
 - C. Cepat
 - D. Sangat cepat
15. Nama lain dari kebersambungan adalah...
- A. Fleksibilitas
 - B. Konektivitas
 - C. Kontinuitas
 - D. Konektivitas
16. Gerak ayunan ganda, artinya...
- A. Mengayunkan lengan dan kaki sebanyak dua kali
 - B. Gerak dilakukan dengan dua hitungan
 - C. Mengayunkan kaki dua kali saja
 - D. Mengayunkan lengan dua kali saja
17. Gerak Langkah rapat dalam senam irama dapat melatih...
- A. Betis
 - B. Pergelangan tangan
 - C. Pergelangan kaki
 - D. Paha
18. Gerakan yang penting dalam gerak lengan adalah...
- A. Melayang
 - B. Berputar
 - C. Memukul

D. Menendang

19. Salah satu manfaat senam irama adalah...

- A. Menambah berat badan
- B. Meningkatkan nafsu makan
- C. Meningkatkan kerja jantung
- D. Menurunkan suhu tubuh

20. Cara berenang yang benar saat di dalam air, kedua mata harus...

- A. Dipejamkan rapat-rapat
- B. Dikedipkan secara cepat
- C. Dibuka sedikit saja
- D. Dibuka lebar-lebar

21. Gerakan meluncur dilakukan di tempat yang...

- A. Dalam
- B. Lebar
- C. Curam
- D. Dangkal

22. Supaya tidak cedera ,sebelum berenang kita harus...

- A. Pendinginan
- B. Pemanasan
- C. Mandi
- D. Makan

23. Berikut yang *bukan* termasuk gaya renang adalah gaya...

- A. Dada
- B. Punggung
- C. Bebas
- D. Selam

24. Renang termasuk olahraga ...

- A. Udara
- B. Air
- C. Darat
- D. Tanah

25. Aktivitas gerak berirama yang dilakukan dengan iringan music atau hitungan disebut senam...

- A. Lantai
- B. Indah
- C. Irama
- D. Artistik

