PEMERINTAH KABUPATEN INDONESIA DINAS PENDIDIKAN PENILAIAN AKHIR SEMESTER 2 SEKOLAH DASAR

TAHUN PELAJARAN 20/20				
Mata Pelajaran :	Walter	Hari/Tangg		

		: IV (Empat)	Waktu:	al:
I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar ! 1. Terdapat beragam latihan dalam gerak ketangkasan. Salah satu gerakan adalah menyerupai gerak baling-baling, yang disebut				
		kangkang ke depan		c. guling lenting d. meroda
2. sa		alam latihan ge ıkukan sikap lil		sikap yang disebut sikap lilin. Tumpuan
a.	kedua	tangan		c. kepala
b.	punggu	ıng		d. bahu
2	Doti lor	mnat marunaka	an peralatan yang dipergunakan sa	nat borlatib
	meroda		ari peralatan yang dipergunakan sa	c. loncat kangkang
	sikap li			d. guling ke depan
-				an gaming no acpoin
4.	Geraka	ın menggelindi	ng dengan posisi badan membulat	disebut
	melom			c. meroda
b.	berguli	ng		d. salto
5.	Melenti	ingkan badan k	ke depan atas dengan lemparan ke	edua kaki dan tolakan kedua tangan disebut
 а.	berdiri -	dengan kepala	l	c. lenting tengkuk
		dengan tangar		d. lenting tangan
		•	edera otot, sebelum berolahraga k	•
	peman			c. pelenturan d. pelepasan
υ.	pending	giriari		и. регеразап
7.	Supaya	a tidak cedera,	sikap yang perlu diperhatikan saa	t berguling adalah
a.	sikap k	epala		c. sikap kaki
b.	sikap ta	angan		d. sikap leher
	Posisi o	• .	ng depan adalah menempel di	c. perut
	pangka			d. kaki
	, s. 19.10			
		•	la senam lantai digunakan untuk m	
	ketang			c. keseimbangan
b.	kecepa	itan		d. kekuatan

c. dengan alat

d. tanpa alat

d. balok titian

c. mistar

10. Guling depan termasuk senam lantai

11. Berikut ini bukan alat yang digunakan dalam senam lantai adalah

a. berirama

b. tanpa irama

a. peti lompat

b. kuda-kuda

12. Sikap awalan guling belakang adalah	
a. lari b. berdiri	c. duduk d. jongkok
13. Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping ba	ndan. Gerakan ini merupakan bentuk langkah
a. biasa b. rapat	c. depan d. silang
14. Senam meliputi gabungan berbagai macama. permainanb. olahraga	c. gerak d. musik
15. Senam secara teratur dapat membentuk tubuh yang . a. kecil b. kurus	 c. ideal d. gemuk
16. Gerakan senam irama yang dilakukan secara berulan a. ritmik b. tekanan	g-ulang atau tidak terputus-putus disebut c. fleksibilitas d. kontinuitas
17. Gerakan pada senam irama adalah menitikberatkan paa irama yang selalu tepatb. kekompakan gerak	oada c. kontinuitas gerak d. ketahanan gerak
18. Tujuan dari kegiatan senam ritmik adalah untuk melat a. kekuatan dan daya tahan otot b. kelentukan dan kelinçahan	ih c. kelincahan dan kecepatan d. kekuatan dan kelentukan
19. Bagi pemula, latihan berenang sebaiknya dilakukan d a. luas b. dalam	i kolam yang c. dangkal d. besar
20. Pada renang gaya bebas, posisi kepala saat mengaraa. mengarah ke depanb. miring ke samping	nbil napas adalah c. mengarah ke bawah d. tengadah
21. Pada kegiatan renang, posisi badan saat meluncur ad a. miring ke samping kanan b. miring ke samping kiri	dalah c. terlentang d. tengkurap
22. Latihan meluncur dalam renang berartia. kedua tangan lurusb. kaki rapat dan tangan lurusc. posisi badan lurus di dalam aird. badan terapung lurus dan bergerak maju	
23. Renang yang secara teknik mempunyal gerakan cepa a. bebas b. punggung	at adalah gaya c. kupu-kupu d. dada
24. Posisi tangan pada saat meluncur adalah a. direntangkan b. lurus di samping badan	c. lurus mengapit telinga d. ditekuk di depan dada
25. Gerakan meluncur adalah gerakan menolakkan a. kedua tangan bersamaan b. kedua kaki bersamaan	c. kedua tangan secara kuat d. kedua kaki bergantian
26. Saat renang gaya bebas, kedua tangan lurus ke a. atas b. depan	c. samping d. belakang

27. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah a. membantu daya dorongb. memperindah gerakan	untuk c. variasi gerakan d. membantu pernapasan
28. Gerakan lengan pada renang gaya bebas menyerupai a. katak berenang b. baling-baling berputar	 c. kupu-kupu terbang d. ikan berenang
29. Posisi tubuh saat melakukan start pada perlombaan re a. berada di atas balok start b. berada di dalam air kolam	enang gaya bebas adalah c. berada di samping kanan kolam d. berada di samping kiri kolam
30. Untuk mendapatkan gerakan gaya bebas yang sempu a. gerakan kaki dan tangan yang kuat b. gerakan kaki dan tangan yang cepat c. koordinasi gerak kaki, tangan, dan pernapasan d. alat bantu yang memadai dan lengkap	ırna, maka diperlukan
II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan 1. Apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan ? Jawab :	
Sebutkan peralatan yang digunakan dalam senam lanta Jawab :	
3. Apa fungsi matras pada kegiatan senam lantai? Jawab :	
4. Bagaimana pandangan mata saat melakukan gerakan r Jawab :	•
5. Bagaimana sikap awal pada saat melakukan gerakan la Jawab :	
6. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama ? Jawab :	
7. Di manakah sebaiknya dilakukan senam irama ? Jawab :	
8. Sebutkan 4 gaya dalam cabang olahraga renang ! Jawab :	
9. Apa yang kamu ketahui tentang renang gaya bebas ? Jawab :	
10. Jelaskan posisi badan pada saat melakukan kegiatan Jawab :	

Kunci Jawaban Room I

- 1. d. meroda
- 2. a. kedua tangan
- 3. c. loncat kangkang
- 4. b. berguling
- 5. c. lenting tengkuk
- 6. a. pemanasan
- 7. a. sikap kepala
- 8. b. pangkal leher
- 9. a. ketangkasan
- 10. d. tanpa alat
- 11. c. mistar
- 12. d. jongkok
- 13. a. biasa
- 14. c. gerak
- 15. c. ideal
- 16. d. kontinuitas
- 17. b. kekompakan gerak
- 18. d. kekuatan dan kelentukan
- 19. c. dangkal
- 20. b. miring ke samping
- 21. d. tengkurap
- 22. b. kaki rapat dan tangan lurus
- 23. a. bebas
- 24. c. lurus mengapit telinga
- 25. b. kedua kaki bersamaan
- 26. b. depan
- 27. a. membantu daya dorong
- 28. a. katak berenang
- 29. a. berada di atas balok start
- 30. c. koordinasi gerak kaki, tangan, dan pernapasan

Kunci Jawaban Room II

- 1. Senam ketangkasan adalah rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan atau tidak menggunakan alat bantu.
- 2. Peralatan yang digunakan dalam senam lantai yaitu kuda lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan, matras
- 3. Fungsi matras pada kegiatan senam lantai :
- -sebagai alas yang lembut dan nyaman dalam melakukan manuver gerakan senam lantai terutama bagi kepala dan kaki
- -untuk menghindari cedera saat melakukan manuver dalam senam
- -sebagai pengaman bagi persendian agar dapat tidak mengalami keseleo dalam senam lantai.
- 4. Pandangan mata saat melakukan gerakan rol depan adalah lurus ke depan
- 5. berdiri tegak dengan kaki sedikit kangkang
- 6. Gerak berirama adalah rangkaian gerak ayunan lengan dan langkah kaki dengan iringan berupa tiupan peluit, tepuk tangan, hentakan kaki, hitungan, atau lagu anak-anak
- 7. di lapangan yang luas
- 8. 4 gaya dalam cabang olahraga renang yaitu gaya bebas, gaya katak (gaya dada), gaya kupu-kupu, gaya punggung
- 9. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian naik turun ke atas dan ke bawah.
- 10. Posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas adalah sejajar dengan permukaan air. Atau, posisi dada menghadap ke permukaan air atau tertelungkup.