

PEMERINTAH KABUPATEN INDONESIA
DINAS PENDIDIKAN
PENILAIAN AKHIR SEMESTER 2 SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 20../20..

Mata Pelajaran : Revisi : IV (Empat) Waktu :	Hari/Tanggal :
---	-----------------------

- 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

a. loncat kangkang

b. guling ke depan

c. guling lenting

d. meroda

2. Dalam latihan gerakan ketangkasan, terdapat satu sikap yang disebut sikap lilin. Tumpuan saat melakukan sikap lilin adalah

a. kedua tangan

b. punggung

c. kepala

d. bahu

3. Peti lompat merupakan peralatan yang dipergunakan saat berlatih

a. meroda

b. sikap lilin

c. loncat kangkang

d. guling ke depan

4. Gerakan menggelinding dengan posisi badan membulat disebut

a. melompat

b. berguling

c. meroda

d. salto

5. Melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan disebut

a. berdiri dengan kepala

b. berdiri dengan tangan

c. lenting tengkuk

d. lenting tangan

6. Supaya tidak terjadi cedera otot, sebelum berolahraga kita perlu melakukan

a. pemanasan

b. pendinginan

c. pelenturan

d. pelepasan

7. Supaya tidak cedera, sikap yang perlu diperhatikan saat berguling adalah

a. sikap kepala

b. sikap tangan

c. sikap kaki

d. sikap leher

8. Posisi dagu pada guling depan adalah menempel di

a. matras

b. pangkal leher

c. perut

d. kaki

9. Gerakan-gerakan pada senam lantai digunakan untuk melatih

a. ketangkasan

b. kecepatan

c. keseimbangan

d. kekuatan

10. Guling depan termasuk senam lantai

a. berirama

b. tanpa irama

c. dengan alat

d. tanpa alat

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

a. peti lompat

b. kuda-kuda

c. mistar

d. balok titian

12. Sikap awalan guling belakang adalah

- a. lari
- b. berdiri
- c. duduk
- d. jongkok

13. Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan. Gerakan ini merupakan bentuk langkah

- a. biasa
- b. rapat
- c. depan
- d. silang

14. Senam meliputi gabungan berbagai macam

- a. permainan
- b. 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 berulang-ulang atau tidak terputus-putus disebut

- a. ritmik
- b. tekanan
- c. fleksibilitas
- d. kontinuitas

17. Gerakan pada senam irama adalah menitikberatkan pada

- a. . irama yang selalu tepat
- b. kekompakan gerak
- c. kontinuitas gerak
- d. ketahanan gerak

18. Tujuan dari kegiatan senam ritmik adalah untuk melatih

- a. kekuatan dan daya tahan otot
- b. kelentukan dan kelinçahan
- c. kelincahan dan kecepatan
- d. kekuatan dan kelentukan

19. Bagi pemula, latihan berenang sebaiknya dilakukan di kolam yang

- a. luas
- b. dalam
- c. dangkal
- d. besar

20. Pada renang gaya bebas, posisi kepala saat mengambil napas adalah

- a. mengarah ke depan
- b. miring ke samping
- c. mengarah ke bawah
- d. tengadah

21. Pada kegiatan renang, posisi badan saat meluncur adalah

- a. miring ke samping kanan
- b. miring ke samping kiri
- c. terlentang
- d. tengkurap

22. Latihan meluncur dalam renang berarti

- a. kedua tangan lurus
- b. kaki rapat dan tangan lurus
- c. posisi badan lurus di dalam air
- d. badan terapung lurus dan bergerak maju

23. Renang yang secara teknik mempunyai gerakan cepat adalah gaya

- a. bebas
- b. punggung
- 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 untuk
- a. membantu daya dorong
 - b. memperindah gerakan
 - 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 renang gaya bebas adalah
- a. berada di atas balok start
 - b. berada di dalam air kolam
 - c. berada di samping kanan kolam
 - d. berada di samping kiri kolam
30. Untuk mendapatkan gerakan gaya bebas yang sempurna, maka diperlukan
- 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

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan uraian yang jelas dan benar !

1. Apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan ?
Jawab :
.....
2. Sebutkan peralatan yang digunakan dalam senam lantai !
Jawab :
.....
3. Apa fungsi matras pada kegiatan senam lantai?
Jawab :
.....
4. Bagaimana pandangan mata saat melakukan gerakan rol depan?
Jawab :
.....
5. Bagaimana sikap awal pada saat melakukan gerakan langkah silang?
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 renang gaya bebas!
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.