

SDN/MI PENILAIAN AKHIR TAHUN TAHUN PELAJARAN 20../20..	Nama :
	No. Absen :
Muatan Pelajaran : PJOK Kelas : IV (empat) Waktu : 90 menit Tanggal :	Nilai :

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - a. Berayung
 - b. Berguling
 - c. Melayang
 - d. HeadStand
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
 - a. Bertumpu
 - b. keseimbangan
 - c. Bergantung
 - d. Melayang
3. Yang merupakan gerak dasar dari keseimbangan adalah ...
 - a. mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik
 - b. Berjalan jinjit di atas palang
 - c. Meloncat berputar 90 derajat
 - d. berjalan dengan kedua tangan membentang
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - a. Berguling
 - b. Berpindah
 - c. Mendarat
 - d. Keseimbangan
5. Sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh ,adalah ...
 - a. Senam SKJ
 - b. Menari
 - c. Melayang
 - d. Loncat Kangkang
6. Mengayunkan tangan dari samping badan hingga lurus, merapatkan tangan sampai turun ke depan, dan menundukan kepala seperti berdoa, termasuk gerakan ... pada senam SKJ
 - a. Pendinginan
 - b. Pemanasan
 - c. Gerak inti
 - d. Pelenturan
7. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...
 - a. Melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
 - b. Melakukan gerakan inti dengan berayun
 - c. Melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
 - d. Melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
8. Renang gaya dada adalah ...
 - a. Berenang dengan sekuat tenaga
 - b. Berenang dengan cepat
 - c. Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
 - d. Berenang untuk menyelam

9. Kedua telapak tangan dibuka selebar bahu dan tarik kedua lengan ke belakang sampai ke depan dada sambil siku agak ditekuk termasuk gaya ...
 - a. gaya punggung
 - b. gaya dada
 - c. gaya kupu-kupu
 - d. gaya bebas
10. Sikap tubuh saat berenang gaya dada ,yaitu...
 - a. badan tegap dan tangan membentang
 - b. badan mendatar dan tangan membentang
 - c. badan telungkup dan mendatar pada permukaan air
 - d. badan melayang menghadap ke atas
11. Gerak tangan saat berenang menggunakan gaya dada adalah ...
 - a. telapak tangan saling bertemu dan menempel lalu tarik tangan ke samping kanan dan kiri
 - b. telapak tangan di tarik ke atas dan ke bawah
 - c. telapak tangan di tarik ke depan dan ke belakan
 - d. telapak tangan di tarik ke kanan dan samping secara bergantian
12. yang termasuk dari latihan kelentukan adalah :...
 - a. kayang
 - b. berenang
 - c. mencium lutut
 - d. lompat tali
13. bentuk latihan seperti push up, knee up termasuk pada latihan.. ...
 - a. kelincahan
 - b. kekuatan
 - c. kecepatan
 - d. keseimbangan
14. bentuk latihan permainan untuk memperkuat kecepatan adalah ...
 - a. Bulu tangkis
 - b. gobak sodor
 - c. Hitam dan hijau
 - d. Sepak bola
15. bentuk latihan permainan untuk melatih keseimbangan dan kelicahan adalah ...
 - a. gobak sodor
 - b. lompat tali
 - c. sepak bola
 - d. voli
16. berikut ini yang termasuk cara penanggulangan penyakit melepuh adalah ...
 - a. Hindari sumber gesekan sebisa mungkin jangan tekan lukanya
 - b. tekan luka sampai pecah
 - c. tekan luka sampai air keluar dan keringkan
 - d. diamkan saja sampai sembuh
17. berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar
 - a. berikan es pada luka memar
 - b. pijat perlahan pada luka memar
 - c. kompres dengan air panas
 - d. kompres dengan air hangat
18. yang termasuk perilaku terpuji pada teman sebaya adalah ...
 - a. tidak memilih dalam berteman
 - b. pilih pilih teman bermain
 - c. sombong pada teman
 - d. hormat kepada yang lebih besar
19. yang bukan termasuk perilaku terpuji pada orang yang lebih tua adalah ...

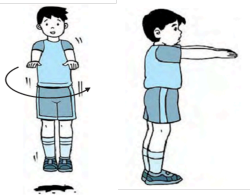
- a. bila bertemu ucapkan salam
- b. berbicara dengan sopan
- c. taat dan patuh
- d. tidak mempedulikan

20. berikut ini yang termasuk perilaku terpuji pada teman yang lebih muda adalah ...

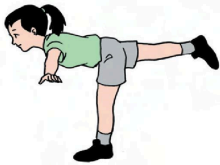
- a. sombong pada mereka
- b. mengucilkan teman
- c. memberi arahan yang tidak baik
- d. Suka memberikan contoh yang baik

II. Isilah titik titik dengan jawaban yang tepat !

- 1. Sebutkan gerak dasar tolakan dengan benar ...
- 2. Sebutkan gerak dasar pada gambar di bawah ini ...



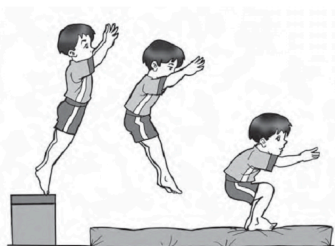
- 3. Sebutkan gerak dasar pada gambar di bawah ini ...



- 4. Sebutkan gerak dasar pada gambar di bawah ini !



- 5. Sebutkan gerak dasar pada gambar di bawah ini



- 6. Sebutkan sikap doa pada gerakan pendinginan
- 7. Sebutkan tahap gerakan pada senam skj...
- 8. Sebutkan gerakan kaki saat renang menggunakan gaya dada ...

9. Jelaskan gerak dasar pada gambar di bawah ini



10. Sebutkan arti dari gerakan di bawah ini ...



KUNCI JAWABAN

I. pilihan ganda

- | | |
|-------|-------|
| 1. D | 12. C |
| 2. C | 13. B |
| 3. A | 14. C |
| 4. B | 15. B |
| 5. A | 16. A |
| 6. B | 17. C |
| 7. D | 18. A |
| 8. C | 19. D |
| 9. B | 20. D |
| 10. C | |
| 11. A | |

II. Esay

1. Gerak dasar tolakan

Letakkan kedua telapak tanganmu di atas peti.

Tolakkan kedua tangan dan kaki sampai badan terangkat. Berat badan ada pada kedua tangan.

Saat badan terangkat, segera buka kedua kaki selebar mungkin

2. gerak dasar putaran

Berdiri tegak dengan tangan dijulurkan ke depan atau direntangkan ke samping.

Lakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kiri.

Lakukan loncat-loncat di tempat lagi sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kanan (kembali ke tempat semula)

3. gerak dasar keseimbangan

Permulaan berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.

Rentangkan kedua tangan ke samping lurus sejajar bahu.

Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan lantai.

Salah satu dahi diangkat lurus kebelakang hingga membentuk sikap kapal terbang. Tahan selama beberapa detik.

4. gerak dasar melayang

Berjalan jinjit Kedua tangan merentang untuk menjaga keseimbangan.

Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar 180 derajat meninggalkan palang

5. gerak dasar mendarat

Berdiri di atas peti menghadap ke depan.

Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang.

Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas.

Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokkan

6. Berdiri tegak tangan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

7. Pemanasan

Setelah sikap awal benar, mulailah dengan melakukan gerakan jalan di tempat, diikuti gerakan kepala menoleh ke kanan dan ke kiri, menengadah dan menunduk dan juga gerakan memutar searah jarum jam dan juga sebaliknya.

Gerakan Inti

Gerakan inti dalam latihan ini dapat dilakukan dengan meluruskan dan menekuk lengan; memanah, mengayun dan mengangkat kaki; meluruskan dan menarik lengan; koordinasi gerakan tangan dan kaki. Pada umumnya gerakan inti ini dilakukan selama 15-20 menit.

Pendinginan

Seperti halnya gerakan senam lain, ini pun juga memakai tahap pendinginan yaitu dengan gerakan peregangan dinamis dan juga gerakan peregangan statis

8. Gerakan kaki ini dimulai dengan kita menekuk kaki, kemudian tendangkan atau luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (yaitu kaki kanan dan kaki kiri saling berjauhan). Dalam keadaan kaki masih lurus kaki kita dirapatkan sampai telapak kaki kiri dan kaki kanan agak bersentuhan, ini dapat menambah daya dorong kita saat berenang.

9. Berlarilah pelan-pelan, sampai pada balok pertama melompatlah.

Teruskan berlari ke balok kedua, kemudian melompatlah.

Lakukan gerakan ini sampai balok kelima.

10. "Ci-Wang" : artinya mencium lutut dengan duduk sikap lari gawang.

"Si-Lilin" : artinya melakukan sikap lilin

"Ci-Ber" : artinya mencium lutut, dengan berdiri,