

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal :
Waktu :
Nama :
Kelas : IV (Empat)

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar !

1. Senam ketangkasan memiliki beberapa unsur yang perlu diperhatikan saat melaksanakan gerakan. Berikut yang bukan termasuk unsur dari senam ketangkasan adalah
a. kekuatan
b. kelentukan
c. kekompakan
d. keseimbangan
2. Gerakan ketangkasan memiliki berbagai bentuk dan variasi gerakan. Salah satu gerakan ketangkasan adalah sikap lilin. Gerakan ini bertujuan melatih
a. keseimbangan
b. kekompakan
c. kelentukan
d. kekuatan
3. Arah gerakan meroda adalah
a. belakang
b. samping
c. depan
d. atas
4. Gerakan berguling yang diakhiri dengan gerakan melecutkan kaki sehingga posisi akhir berdiri adalah guling
a. ke belakang.
b. ke samping
c. ke depan
d. lenting
5. Saat melaksanakan guling ke depan, setelah tangan menumpu matras, bagian tubuh yang ikut menyentuh matras adalah
a. dahi
b. pantat
c. tengkuk
d. punggung
6. Gerakan guling disebut juga rol. Salah satu gerakan guling adalah guling ke belakang. Sikap awal gerakan tersebut adalah
a. berdiri
b. jongkok
c. telentang
d. tengkurap
7. 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
8. Terdapat salah satu gerakan ketangkasan dengan posisi sikap menyerupai kapal terbang. Sikap pada gerakan tersebut bertumpu pada
a. dua kaki
b. satu kaki
c. dua tangan
d. satu tangan
9. Perlengkapan yang digunakan untuk latihan guling belakang adalah
a. peti
b. matras
c. balok titian
d. palang tunggal
10. Peti lompat merupakan peralatan yang dipergunakan saat berlatih
a. meroda
b. sikap lilin
c. loncat kangkang
d. guling ke depan

11. Gerak ketangkasan dapat dilaksanakan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Terdapat salah satu gerakan dengan menggunakan alat dengan sikap melompat yang menyerupai katak. Gerakan tersebut adalah
- a. lompat tegak
 - b. lompat tinggi
 - c. loncat jongkok
 - d. loncat kangkang
12. Posisi awal ketika akan melakukan langkah biasa adalah dengan
- a. berbaring
 - b. jongkok
 - c. duduk
 - d. berdiri
13. Langkah biasa pada gerak ritmik kaki kanan diletakkan
- a. di depan kaki kiri
 - b. di belakang kaki kiri
 - c. di samping kaki kiri
 - d. di atas kaki kiri
14. 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
15. Gerakan melayang loncat kangkang adalah merentangkan tungkai. Sikap akhir dari gerakan tersebut adalah
- a. berdiri mengeper
 - b. berguling
 - c. telentang
 - d. jongkok
16. Perlengkapan yang dipergunakan untuk latihan guling belakang adalah
- a. peti
 - b. matras
 - c. balok titian
 - d. palang tunggal
17. Saat olahraga senam sebaiknya memakai pakaian
- a. renang
 - b. tidur
 - c. seragam sekolah
 - d. olahraga
18. Pandangan mata saat sikap awal senam adalah
- a. ke bawah
 - b. ke atas
 - c. ke depan
 - d. ke samping
19. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan dan kedua lengan di samping badan. Gerakan ini bentuk langkah
- a. biasa
 - b. rapat
 - c. depan
 - d. silang
20. Arti kontinu pada gerak ritmik adalah
- a. terputus-putus
 - b. tidak terputus-putus
 - c. langsung
 - d. bersambung
21. Posisi badan pada saat renang gaya bebas adalah
- a. terlentang
 - b. telungkup
 - c. miring ke kanan
 - d. miring ke kiri
22. Organisasi renang dunia dinamakan
- a. IAAF
 - b. FIFA
 - c. FINA
 - d. ITTE
23. Tujuan dari pengenalan air dalam renang adalah
- a. agar perenang pemula mengetahui dalam air hingga ke rambut
 - b. agar semua anggota badan terkena air hingga ke rambut
 - c. agar perenang pemula cepat dapat berenang gaya kupu-kupu
 - d. salah satu cara untuk perenang pemula beradaptasi dengan air

24. Latihan meluncur dalam renang berarti

a. kedua tangan lurus

b. badan terapung lurus dan bergerak maju

c. kaki rapat dan tangan lurus

d. posisi badan lurus di dalam air

25. Renang gaya bebas pada tahap recovery persiapan, posisi badan saat meluncur adalah
- a. berbaring
 - b. miring kanan
 - c. telungkup
 - d. miring kiri
26. Pengaruh daya luncur yang paling besar dalam renang, yaitu gerakan
- a. tangan
 - b. kaki
 - c. pinggul
 - d. punggung
27. Renang yang secara teknik mempunyai gerakan cepat adalah gaya
- a. bebas
 - b. punggung
 - c. kupu-kupu
 - d. dada
28. Posisi tangan pada saat meluncur adalah
- a. direntangkan
 - b. lurus di samping badan
 - c. lurus mengapit telinga
 - d. ditekuk di depan dada
29. Gerakan meluncur adalah gerakan menolakkan
- a. kedua tangan bersamaan
 - b. kedua kaki bersamaan
 - c. kedua tangan secara kuat
 - d. kedua kaki bergantian
30. Pada kegiatan renang, gerak maju seorang perenang di dapat dari
- a. gerakan lengan dengan mendesak air ke samping
 - b. gerakan lengan dengan mendesak air ke samping kiri
 - c. gerakan kedua lengan dengan mendesak air dari bawah ke atas
 - d. gerakan lengan ke depan bergantian diikuti gerakan mendayung

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

1. Apa fungsi matras pada kegiatan senam lantai?

Jawab :
.....

2. Apa tujuan dilakukan pemanasan sebelum senam lantai ?

Jawab :
.....

3. Mengapa saat berguling badan dibentuk membulat ?

Jawab :
.....

4. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan berhubungan dengan gerak dasar dalam gerak ritmik !

Jawab :
.....

5. Bagaimana sikap awal ketika akan melakukan ayunan lengan silang depan di depan badan?

Jawab :
.....

6. Jelaskan prinsip dasar gerak ritmik ?

Jawab :
.....

7. Sebutkan unsur-unsur gerak berirama ?

Jawab :
.....

8. Apa tujuan melakukan latihan pendinginan ?

Jawab :
.....

9. Sebutkan latihan teknik dasar berenang !

Jawab :
.....

10. Apa yang dimaksud dengan koordinasi gerakan pada renang?

Jawab :
.....

