



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

MI MUHAMMADIYAH BLEMBEM

Alamat : Blembem, Candirejo, Semin, Gunungkidul, D.I Yogyakarta 55854

Email : mi.muhiblembem@yahoo.com

ULANGAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata pelajaran	: Penjaskes	Hari, Tanggal	:
Nama	:	Waktu	:
No	:	Kelas	: IV (EMPAT)

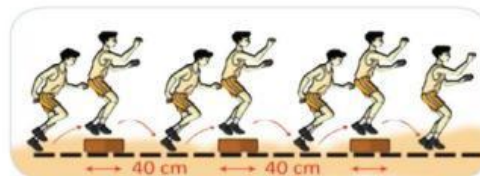
I. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, c , atau d pada jawaban yang paling Tepat !

- Permainan sepak bola termasuk dalam jenis permainan
 - Bola Kecil
 - Bola Sedang
 - Bola Besar
 - Bola Pantul
- Gerakan menghentikan bola, agar stabil untuk di mainkan di sebut...
 - meng
 - menembak
 - mengontrol
 - Mengoper
- Gambar disamping merupakan teknik menghentikan bola menggunakan ...



- Kaki Bagian Luar
 - Kaki Bagian dalam kaki
 - Telapak kaki
 - Punggung kaki
- Menendang bola kearah gawang lawan disebut....
 - Stopping
 - Controlling
 - Shooting
 - Dribbling
 - Teknik menggiring atau membawa bola menuju atau mendekati gawang dalam permainan sepak bola disebut

- a. Stopping
 - b. Controlling
 - c. Shooting
 - d. Dribbling
6. Operan-operan dalam sepak bola biasanya menggunakan
 - a. Punggung kaki
 - b. Ujung kaki
 - c. Kaki bagian dalam
 - d. Kaki bagian luar
7. Dalam permainan sepak bola, apabila bola melewati garis tepi lapangan disebut.....
 - a. Outball
 - b. Jumpball
 - c. Handball
 - d. Kick off
8. Pemain yang berposisi sebagai penyerang dalam permainan sepakbola disebut dengan
 - a. Kiper
 - b. Striker
 - c. Playmaker
 - d. Defender
9. Berapa lama permainan sepak bola dimainkan setiap babakny!
 - a. 45 menit
 - b. 50 menit
 - c. 55 menit
 - d. 60 menit
10. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan sepak bola adalah...
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
11. Piala dunia sepak bola diadakan setiapsekali
 - a. 1 tahun
 - b. 2 tahun
 - c. 3 tahun
 - d. 4 tahun
12. Permainan Kasti termasuk dalam jenis permainan
 - a. Bola Kecil
 - b. Bola Sedang
 - c. Bola Besar
 - d. Bola Pantul
13. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah.....
 - a. mendribel bola
 - b. melempar bola
 - c. Menendang bola
 - d. Menyundul bola
14. Permainan melompati balok lompat sesuai dengan gambar disamping, berguna



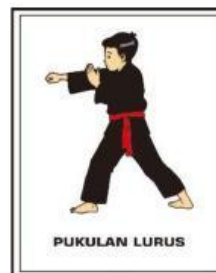
untuk meningkatkan kekuatan otot . . .

- a. Lengan

- b. Betis dan Paha
 - c. Pinggang
 - d. Leher
15. salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari dan kelincahan berlari adalah
- a. latihan Sikap Kayang
 - b. Latihan berjalan di atas bambu
 - c. latihan lari zig-zag
 - d. latihan sikap kapal terbang
16. salah satu jenis permainan tradisional yang memerlukan dan mengutamakan kecepatan dan kelincahan adalah permainan
- a. Engklek
 - b. Bakiak
 - c. Egrang
 - d. Gobak Sodor
17. Pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga
- a. Aquatik
 - b. Permainan
 - c. Bela diri
 - d. Atletik
18. Berikut adalah yang tidak termasuk kedalam teknik dasar pencak silat adalah ..
- a. Kuda-kuda
 - b. Tangkisan
 - c. pukulan
 - d. kayuhan
19. Teknik silat pada gambar disamping adalah
- a. Kuda-kuda
 - b. tendangan
 - c. Tangkisan
 - d. Pukulan
20. Teknik silat pada gambar disamping adalah
- a. Kuda-kuda
 - b. tendangan
 - c. Tangkisan
 - d. Pukulan
21. dalam pencak silat, jurus pertahanan untuk menggagalkan atau menahan serangan yang dilakukan oleh lawan dapat menggunakan tangan maupun kaki disebut dengan
- a. Kuda-kuda
 - b. tendangan
 - c. Tangkisan
 - d. Pola langkah



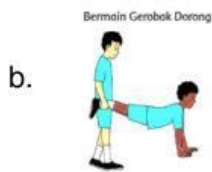
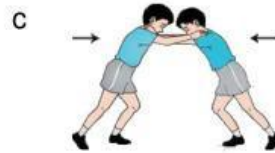
Tendangan Lurus Ki Depan



22. latihan lari dengan waktu yang lama adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan

- a. Daya Tahan
- b. kekuatan
- c. kelincahan
- d. Kelenturan

23. Gerakan atau sikap yang bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh, ditunjukkan dengan gambar

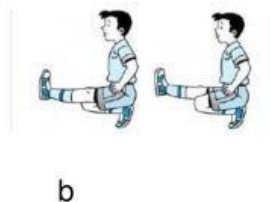
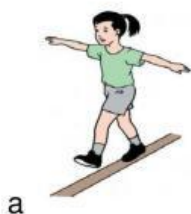


24. Pada gambar disamping merupakan gerakan latihan untuk melatih otot ...

- a. Pinggang
- b. Kaki
- c. Tangan
- d. Leher



25. Gerakan atau sikap untuk melatih kekuatan otot kaki, ditunjukkan dengan gambar



26. Lari, lompat, jalan, dan lempar termasuk gerak dasar

- a. a. atletik
- b. b. senam ritmik
- c. c. senam lantai
- d. d. sepak bola

27. Lari dengan jarak 600 meter dapat melatih
- a. a. kekuatan otot
 - b. b. kecepatan
 - c. c. kelenturan otot
 - d. d. daya tahan tubuh
28. Permainan kasti termasuk salah satu permainan
- a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola tangan
29. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah
- a. bola sepak dan keranjang
 - b. bola kecil dan pemukul
 - c. bola kecil dan net
 - d. bola dan gawang
30. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas
- a. 9 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain