MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

MI MUHAMMADIYAH BLEMBEM

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

Email : mi.muhblembem@yahoo.com

PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

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

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

1. Berikut ini istilah yang tidak terdapat pada pencak silat adalah …
   a. Pukulan
   b. Tendangan
   c. Kuda-kuda
   d. Loncat indah
2. Salah satu teknik pencak silat untuk mendekati atau menghindari serangan dari lawan dengan cara memindahkan salah satu kaki ke segala disebut langkah …
   a. Geser
   b. Angkatan
   c. Lompatan
   d. Loncatan
3. Teknik pukulan yang terbentuk lingkaran dengan sasaran ke arah pinggang lawan merupakan Teknik pukulan …
   a. Lurus
   b. Tegak
   c. Bandul
   d. Melingkar
4. Berikut yang tidak termasuk Teknik elakan adalah elakan …
   a. Bawah
   b. Belakang
   c. Samping
   d. Mundur
5. Berikut yang bukan merupakan Teknik gerak dasar dalam pencak silat adalah …
   a. Tangkisan
   b. Pukulan
   c. Tendangan
   d. Jatuhan
6. Berikut ini yang bukan pola Langkah dalam Gerakan pencak silat adalah …
   a. Pola langkah lurus
   b. Pola Langkah zig-zag
   c. Pola Langkah huruf S
   d. Pola Langkah huruf O
7. Perubahan pijakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya pada Gerakan bela diri silat disebut …
   a. Langkah
   b. Tangkisan
   c. Pukulan

LIVEWORKSHEETS

d. Tendangan

8. Pembelaan yang dilakukan tanpa berkontak langsung dengan serangan lawan disebut …
   a. Menyerang
   b. Mengelak
   c. Menangkis
   d. Menepis
9. Dibawah ini yang bukan Teknik serangan dalam bela diri adalah …
   a. Pukulan
   b. Guntingan
   c. tendangan
   d. elakan
10. Teknik Gerak Langkah untuk mendekati sasaran atau menghindari serangan lawan dengan cara melompat disebut Langkah …
    a. Geser
    b. Angkatan
    c. Lompatan
    d. Loncatan
11. Berikut ini yang bukan Teknik tendangan pada bela diri pencak silat adalah …
    a. Tendangan T
    b. Tendangan samping
    c. Tendangan seri
    d. Tendangan lurus
12. Teknik pukulan yang sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan dari lawan yang berhadapan dengan kita adalah pukulan …
    a. Lurus
    b. Bandul
    c. Tegak
    d. Melingkar
13. Sasaran yang dituju pada serangan dengan tendangan dalam bela diri pencak silat adalah …
    a. Tangan dan kaki lawan
    b. Perut dan kepala lawan
    c. Tangan dan kepala lawan
    d. Kaki dan perut lawan
14. Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan tangkisan atas dalam pencak silat adalah …
    a. Punggung
    b. Tangan
    c. Kaki
    d. Lutut
15. Berikut yang bukan cara melakukan perubahan Langkah kaki pada pencak silat adalah …
    a. Diangakat
    b. Geseran
    c. Lompatan
    d. Lemparan
16. Siswa kelas IV SD Bima Taruna bermain bola basket di lapangan. Wulan melakukan variasi ferak manipulatif dalam permainan ini. Bentuk variasi gerak manipulatif yang dilakukan Wulan ialah …
    a. Menggiring dan menembak bola ke ring basket

LIVEWORKSHEETS

b. Berjalan dan melompat menuju ring basket
c. Menekuk dan menarik lengan ke belakang
d. Melangkah dan berlari menuju garis

17. Doni melakukan variasi Gerakan gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. Variasi gerak yang dilakukan Doni ialah …
a. Menekuk kaki kiri dan menarik kaki kanan ke belakang
b. Menggulirkan dan menendang bola kearah gawang
c. Meliukkan badan dan mengayun lengan ke depan
d. Berjalan dan berlari melewati rintangan

18. Ndia berdiri berhadapan dengan temannya. Nadia melakukan gerak dasar non lokomotor, yaitu …
a. Berjalan dan berlari menuju tiang hinggap
b. Menekuk dan mengayunkan tangan
c. Berlari dan melompat untuk menghindar
d. Melempar bola mendatar kearah teman

19. Permainan kasti dimainkan oleh dua kelompok. Satu kelompok menjadi kelompok pemukul dan satu kelompok menjadi kelompok ...
a. Penjaga
b. Pelempar bola
c. Pengejar
d. Penangkap bola

20. Johan dan temannya bermain sepak bola. Johan menerima operan bola dengan menyundul. Dalam sepak bol, menyunduk bola dilakukan menggunakan ...
a. Kepala
b. Dada
c. Punggung
d. Kaki

21. Untuk bermain kasti, diperlukan peralatan tettentu. Peralatan dalam permainan kasti, yaitu ...
a. Bola kasti, tongkat pemukul, dan baju kasti
b. Bola kasti, tiang hinggap, dan tongkat pemukul
c. Bola kasti, lubang bola, dan tiang hinggap
d. Bola kasti, lubang bola, dan baju kasti

22. Yuda bermain bola voli Bersama temannya. Yuda melakukan variasi gerak dasar non lokomotor, yaitu ...
a. Berlari dan melompat dengan tinggi
b. Melambungkan dan memvoli bola kebawah
c. Melambungkan dan memukul bola atas
d. Menekuk kaki dan mengayunkan lengan ke atas

23. Perhatikan variasi gerak dasar berikut!
1) Berjalan dan berlari.

LIVEWORKSHEETS

2) Berlari dan melompat.
3) Menggelindingkan dan menendang bola.
4) Menghentikan dan menendang bola.
5) Menggiring dan menendang bola.

Variasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola dilanjutkan angka ...

a. 1), 2), dan 3)
b. 1), 3), dan 5)
c. 2), 3), dan 4)
d. 3), 4), dan 5)

24. Kekuatan lengan dapat dilatih dengan cara melakukan Gerakan …

a. Pull up
b. Squat thrust
c. Lompat tepuk
d. Lari bolak-balik

25. Widia melakukan aktivitas kebugaran jasmani Bersama temannya. Wilda dan temannya saling menarik lengan. Latihan saling menarik dapat meningkatkan …

a. Kecepatan
b. Kelenturan otot
c. Kekuatan tubuh
d. Daya tahan tubuh

26. Daya tahan tubuh menunjuhkan kondisi kebugaran jasmani. Daya tahan tubuh sering dikenal dengan istilah …

a. Strength
b. Endurance
c. Agility
d. Speed

27. Latihan yang berguna untuk melatih kekuatan otot perut adalah …

a. Sit up
b. Push up
c. Squats
d. Hand stand

28. Diana berdiri dalam sikat tegak. Salah satu kakinya di depan, kaki satunya di belakang. Berat badan ditopang kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat. Dilihat dari gerakannya, diana melakukan sikap kuda-kuda …

a. Belakang
b. Depan
c. Tengah
d. Samping

LIVEWORKSHEETS

29. Dewi dan temannya melakukan gerak dasar dalam pencak silat. Dewi melakukan gerakan menangkis untuk …

a. Menghindari pukulan lawan
b. Menghindari tendangan lawan
c. Menghindari tebasan lawan
d. Membendung pukulan lawan

30. Doni dan budi bertanding pencak silat di halaman sekolah. Pertandingan pencak silat ditentukan dengan …

a. Game
b. Set
c. Babak
d. Kelompok

LIVEWORKSHEETS