PEMERINTAH KABUPATEN BONE
KELOMPOK KERJA GURU (KKG)
GUGUS 1 KECAMATAN CENRANA

PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Kelas**	**: IV (Empat)**
Hari Pelaksanaan	**:**	**Alokasi Waktu**	**: 90 Menit**
Nama	**:**	**No Urut**	**:**

Petunjuk Umum

1. Ulanganlah dengan penuh kejujuran
2. Isilah identitasmu pada lembar jawaban !
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan seksama sebelum menjawab !
4. Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah !
5. Periksalah kembali pekerjaanmu dengan teliti sebelum di serahkan kepada pengawas

A. PILIHAN GANDA (No 1 s.d 35)
PETUNJUK
Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf didepan jawaban yang anda anggap paling tepat !

1. Waktu permainan sepak bola dalam satu babak adalah …
   a. 45 menit
   b. 90 menit
   c. 120 menit
   d. 60 menit

2. Sepak bola adalah sebuah permainan bola besar yang sifatnya saling…
   a. bertahan
   b. menyerang
   c. adu kecepatan
   d. berlombah

3. Bola voli termasuk permainan yang menggunakan bola…
   a. Besar
   b. Kecil
   c. Sedang
   d. Tanggung

LIVEWORKSHEETS

4. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan voli terdiri atas … permainan.
   a. 5 orang
   b. 6 orang
   c. 10 orang
   d. 11 orang

5. Gerak dasar permainan bola basket di bawah ini adalah…
   a. Passing, dribbling, shooting
   b. Dribbling, shooting,smash
   c. Kick off, pinalti, dribbling
   d. Dribble, smash, passing

6. Permainan kasti dan rounders termasuk salah satu permainan…
   a. Bola besar
   b. Bola sedang
   c. Bola tangan
   d. Bola kecil

7. Permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu…
   a. Pengejar
   b. Penjaga
   c. Penangkap
   d. Pelempar

8. Jumlah pemain rounders dalam satu regu adalah … orang
   a. 10
   b. 11
   c. 12
   d. 13

9. Di bawah ini yang termasuk Gerakan lokomotor pada permainan kasti adalah….
   a. Membungkuk menghindar dari bola
   b. Berlari ke tiang hinggap
   c. Menangkap bola
   d. Memukul bola dengan keras

10. Arah bola menyusur tanah dilakukan untuk sasaran bola jarak…
    a. Sedang
    b. Jauh
    c. Dekat
    d. Tak terukur

11. Pemukul bola kasti terbuat dari bahan kayu dengan Panjang kurang lebih…
    a. 40-50 cm
    b. 50-60 cm
    c. 60-70 cm
    d. 70-80 cm

LIVEWORKSHEETS

12. Star yang digunakang dalam lomba jalan cepat adalah…
    a. Jongkok
    b. Berdiri
    c. Bebas
    d. Melayang

13. Tumpuan yang benar saat melakukan lari cepat adalah…
    a. Ujung kaki
    b. Kaki belakang
    c. Telapak kaki
    d. Kaki begian dalam

14. Saat mendarat dalam lompat jauh dilakukang dengan menggunakan..
    a. Satu kaki
    b. Kaki terkuat
    c. Dua kaki
    d. Dua lengan

15. Tumpuan saat melakukan tolakan dalam lompat jauh dilakukan dengan menggumakan..
    a. Dua kaki
    b. Kaki tangan
    c. Kaki kiri
    d. Kaki terkuat

16. Sikap akhir Gerakan lempar turbo adalah kaki…
    a. Disilangkan
    b. Tetap dibelakang
    c. Berpindah kedepan
    d. Diangkat keatas

17. Lari cepat disebut juga lari..
    a. Spring
    b. Jogging
    c. Lari bersama
    d. Lari dengan kecepatan penuh

18. Ayunan lengan saat berlari diayung hingga ke depan….
    a. Dada
    b. Perut
    c. Kepala
    d. Dagu

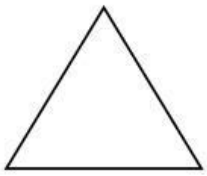
19. Saat melakukan tolakan pada lompat jauh kaki yang digunakan untuk menumpuh adalah..
    a. Kaki kanan
    b. Kaki kiri
    c. Kedua kaki

LIVEWORKSHEETS

d. Kaki terkuat

20. Gerakan sendi panggul saat melakukan jalan cepat digerakkan dengan Gerakan yang….
    a. Fleksibel
    b. Pelan
    c. Cepat
    d. Sesuka hati

21. Gerak kuda kuda dibagi menjadi..
    a. 2 macam
    b. 3 macam
    c. 4 macam
    d. 5 macam
22. Berikut macam macam sikap kuda-kuda, *kecuali*…..
    a. Kuda-kuda depan
    b. Kuda-kuda belakang
    c. Kuda-kuda samping
    d. Kuda-kuda miring

23. 

    Gambar disamping menunjukkan bentuk pola Langkah..
    a. Lurus
    b. U
    c. Segi tiga
    d. Zig-zag

24. Silat bermakna gerak bela diri yang sempurna yang bersumber..
    a. Tuhan yang maha esa
    b. Kerohanian yang suci
    c. Hati Nurani
    d. Tubuh manusia

25. Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu, lalu lutut ditekuk adalah sikap kuda-kuda….
    a. Depan
    b. Belakang
    c. Tengah
    d. Samping

26. 

    Gambar disamping menunjukkan bentuk pola Langkah..
    a. Lurus
    b. U
    c. Segi tiga
    d. Segi empat

27. Pola Langkah dalam pancak silat dibagi menjadi…
    a. 3
    b. 4

LIVEWORKSHEETS

c. 5
d. 6

28. Pada sikap kuda-kuda depan depan, berat badan berada pada kaki…
    a. Depan
    b. Belakang
    c. Kanan
    d. kiri

29. kebugarang jasmani adalah kemampuang seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami…
    a. rintangan yang berarti
    b. kelelahan yang berlebihan
    c. hambatan
    d. kesusahan

30. Gerak naik turun bangku dapat melatih…
    a. Percaya diri
    b. Daya tahan
    c. Otot lengan
    d. Keseimbangan

31. Lari santai disebut juga dengan istilah….
    a. Spring
    b. Jalan cepat
    c. joging
    d. marathon

32. Joging dapat kalian lakukan dengan mengelilingi lapangan yang terdapat disekolah kalian kurang lebih selama…
    a. 12 menit
    b. 5 menit
    c. 15 menit
    d. 10 menit

33. Menggendong teman berguna untuk melatih…
    a. Kekuatan tubuh
    b. Koordinasi tubuh
    c. Kelenturan tubuh
    d. Kecepatan tubuh

34. Gerakan gerobak dorong berguna untuk Melatih kekuatan otot…
    a. kaki
    b. perut
    c. paha
    d. lengan

LIVEWORKSHEETS

35. Permainan gerobak dorong dilakukan oleh…
    a. Dua anak
    b. Tiga anak
    c. Empat anak
    d. Lima anak

B. URAIAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan tepat !

1. Apa yang kamu ketahui tentang sepak bola.?

2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani.?

3. Sebutkan tiga macam sikap kuda-kuda dalam pancak silat.!!

4. Sebutkan tiga macam Teknik menangkap bola dalam permainan kasti.!!

5. Sebutkan tiga macam Latihan kelincahan.!!

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS