



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



**PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Hari Pelaksanaan :
Nama :

Kelas : IV (Empat)
Alokasi Waktu : 90 Menit
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. Periksa 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

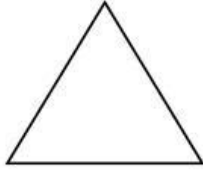
3. Bola voli termasuk permainan yang menggunakan bola...
 - a. Besar
 - b. Kecil
 - c. Sedang
 - d. Tanggung
4. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan voli terdiri atas ... permainan.
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 10 orang
 - d. 11 orang
5. Gerak dasar permainan bola basket di bawah ini adalah...
 - 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
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 bagian dalam
14. Saat mendarat dalam lompat jauh dilakukan dengan menggunakan..
- a. Satu kaki
 - b. Kaki terkuat
 - c. Dua kaki
 - d. Dua lengan
15. Tumpuan saat melakukan tolakan dalam lompat jauh dilakukan dengan menggunakan..
- 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....
- Dada
 - Perut
 - Kepala
 - Dagu
19. Saat melakukan tolakan pada lompat jauh kaki yang digunakan untuk menumpuh adalah..
- Kaki kanan
 - Kaki kiri
 - Kedua kaki
 - Kaki terkuat
20. Gerakan sendi panggul saat melakukan jalan cepat digerakkan dengan Gerakan yang....
- Fleksibel
 - Pelan
 - Cepat
 - Sesuka hati
21. Gerak kuda kuda dibagi menjadi..
- 2 macam
 - 3 macam
 - 4 macam
 - 5 macam
22. Berikut macam macam sikap kuda-kuda, *kecuali*.....
- Kuda-kuda depan
 - Kuda-kuda belakang
 - Kuda-kuda samping
 - 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
- c. 5

- d. 6
28. Pada sikap kuda-kuda depan, berat badan berada pada kaki...
- a. Depan
 - b. Belakang
 - c. Kanan
 - d. kiri
29. kebugaran jasmani adalah kemampuan 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. jogging
 - 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
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.!!