NAMA :

LATIHAN SOAL PJOK PAS SEMESTER 2 KELAS IV

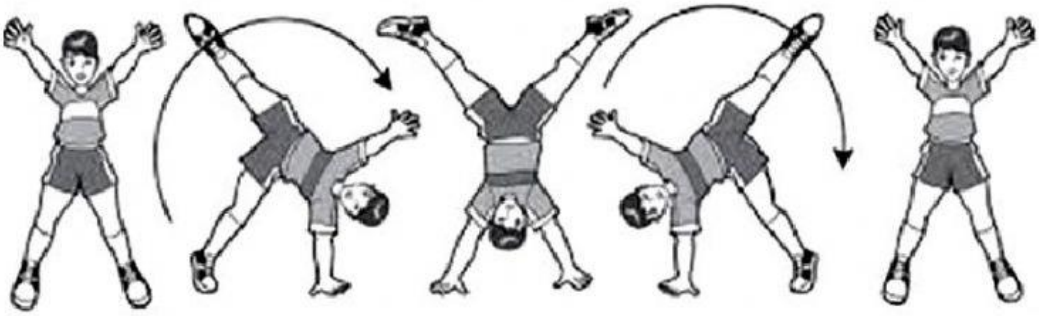
1. *Warming- up* dilakukan .....
a. Sebelum gerakan inti
b. Saat gerakan inti
c. setelah gerakan inti

2. Gerakan ini menunjukkan .....

a. Kayang
b. Guling depan
c. Guling belakang

3. Berikut yang bukan manfaat senam lantai ....
a. Menambah berat tubuh
b. Memelihara kebugaran jasmani
c. Membentuk dan membangun otot tubuh

4. Gerakan ini menunjukkan ....



a. Guling depan
b. Guling belakang
c. Meroda

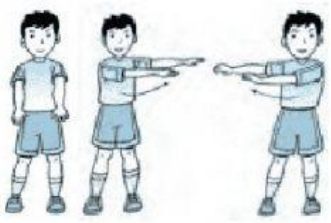
5. Senam yang diiringi dengan irama music disebut senam ...
a. Senam lantai
b. Senam ritmik
c. Senam Artistik

LIVEWORKSHEETS

6. Yang termasuk senam irama ....
   a. Senam ketangkasan
   b. Senam Lantai
   c. Senam Kesegaran Jasmani (SKL)

7. Salah satu gerak senam irama ...
   a. Guling belakan
   b. Guling depan
   c. Langkah kaki

8. Gerakan berikut adalah ...



   a. Melangkah ke samping
   b. Mengayun dua lengan ke samping
   c. Mengayun dua lengan ke atas

9. Sebutan lain dari renang gaya bebas adalah ....
   a. Renang gaya dolpin
   b. Renang gaya katak
   c. Renang gaya crawl

10. Sikap badan gaya bebas adalah ....
   a. Miring
   b. Telungkup
   c. Terlentang

11. Bentuk gerakan kaki pada renang bebas ....
   a. Mendorong kebelakang
   b. Kedua kaki ditekuk diluruskan
   c. Naik turun memukul permukaan air secara bergantian

12. Posisi kepala ketika sedang bernafas saat berenang gaya bebas ...
   a. Dibawah permukaan air
   b. Diatas permukaan air
   c. Menoleh kesamping

LIVEWORKSHEETS

13. Luka yang ditimbulkan oleh goresan atau irisan benda tetapi tajam disebut ....
    a. Kram
    b. Luka iris
    c. memar
14. Penangan cidera dengan cara spilt (lengan), berbaring (punggung) , tidur dan tidak melakukan kegiatan yang melibatkan bagian yang cidera disebut ...
    a. ICE
    b. REST
    c. COMPRESSION
15. Penggunaan es saat menangani cidera berfungsi untuk ....
    a. Memberi rasa dingin
    b. Mengurangi pembengkaan
    c. Meredakan pendarahan

16. Cara mengatasi kram otot secara medis dilakukan dengan menyemprot ....
    a. Chlorethil spray
    b. Air es
    c. Balsem

17. Contoh sikap membeda – bedakan teman berikut ini ....
    a. Berteman dengan siapa saja
    b. Hanya bereteman dengan teman satu agama
    c. Tidak memilih teman

18. Menyapa teman di jalan termasuk contoh sikap ...
    a. Jujur
    b. Ramah
    c. Bertutur sopan

19. Tujuan menasehati teman ....
    a. Agar memiliki teman bermain
    b. Agar teman melakukan kesalahan yang sama
    c. Agar teman tidak melakukan kesalahan yang sama

20. Contoh perilaku terpuji terhadap orang tua ....
    a. Bersikap sopan kepada orang tua
    b. Mematuhi semua perintah orang tua walaupun salah
    c. Membantu orang tua dalam hal kejahatan

21. Alas yang digunakan untuk senam adalah ....
    a. Lantai

LIVEWORKSHEETS

b. Matras
c. Pasir

22. Sikap pesawat terbang melatih ....
a. Keseimbangan
b. Kelincahan
c. Kecepatan

23. Setelah melakukan gerakan inti pada senam dilakukan gerakan .....
a. Pemanasan
b. Peregangan
c. Pendinginan

24. Gerakan senam irama adalah ....
a. Langkah dan Ayunan
b. Langkah dan Putaran
c. Lari dan Ayunan

25. Saat berenang kita mengambil nafas melalui ....
a. Hidung
b. Mulut
c. Dada

26. Manfaat pemanasan saat berenang ...
a. Agar tidak tenggelam
b. Mengurangi resiko kram atau cidera
c. Agar lebih tenang

27. Luka dikulit berupa cairan akibat gesekan yang berlebihan , terbakar, atau akibat paparan bahan kimia disebut ....
a. Lepuh
b. Bengkak
c. Memar

28. Luka tusuk dapat mengakibatkan pendarahan dalam dan luar yang menimbulkan ....
a. Rasa nyeri
b. Rasa panas
c. Rasa dingin

29. Ketika guru sedang menerangkan, sebaiknya kita ....
a. Abaikan
b. Bicara sendiri
c. Dengarkan dan perhatikan

LIVEWORKSHEETS

30. Untuk menjaga kebersihan kelas dibentuk ....
    a. Regu pramuka
    b. Regu piket
    c. Regu kelas

31. Berikut ini yang termasuk gerakan senam lantai ....
    a. Kayang, lompat tinggi, guling depan dan guling belakang
    b. Kayang, sikap lilin, guling depan dan guling belakang
    c. Kayang, lempar turbo, guling depan dan guling belakang

32. Berikut ini manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh adalah ....
    a. Meningkatkan kebugaran tubuh
    b. Menambah berat badan
    c. Menambah nafsu makan

33. Berikut ini adalah manfaat renang bagi tubuh ....
    a. Menjadikan lebih pintar
    b. Menjaga kebugaran tubuh
    c. Meningkatkan keamanan

34. Apa kepanjangan dari RICE ....
    a. Rice, Ice, Compression, dan Elevation
    b. Rest, Ice, Compression, dan Elevatiaon
    c. Rest, Ice, Comunication, dan Elevation

35. Yang termasuk alat yang kebersihan ……
    a. Stetoskop, thermometer, timbangan dan Tensinometer
    b. Kemoceng, sapu lidi, sapu ijuk dan kain pel
    c. Kemoceng, sapu lidi, sapu ijuk dan timbangan

LIVEWORKSHEETS