

---

# Latihan Soal Uts Pjok kelas 4

---

AUGUST 26

---

Hanifah Fauziah  
Pjok kelas 4

---

# Jawablah Pertanyaan di bawah ini dengan memilih jawaban yang paling tepat !

1. Salah satu nomor lompat dalam nomor olahraga atletik adalah ...

- a. Lempar Lembing
- b. Lempar Cakram
- c. Lompat Jauh
- d. Tolak peluru

2. Alat yang berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam disalah satu ujungnya merupakan salah satu alat yang digunakan pada cabang olahraga ...

- a. Cakram
- b. Lembing
- c. Peluru
- d. Roket

3. Dibawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah ...

- a. Sepak bola
- b. Basket
- c. Voli
- d. Kasti

4. Di bawah ini yang termasuk teknik dasar bermain kasti adalah...

- a. Menendang Bola
- b. Menghentikan Bola
- c. Mengoper Bola
- d. Memukul Bola

5. Banyak nya pemain dalam satu regu pada permainan bola kasti adalah ..

- a. 6
- b. 10
- c. 11
- d. 12

6. Seorang kipper melempar bola ke arah pemain tanpa berpindah tempat. berarti kipper telah melakukan gerakan..
- Lokomotor
  - Manipulatif
  - Variasi
  - Non lokomotor
7. Cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lempar, lompat disebut..
- Senam lantai
  - Senam irama
  - Atletik
  - sepakbola
8. - Posisi awal bersiap dan melakukan awalan lari  
- Salah satu tangan memegang roket  
- Melakukan lari pelan dan lari cepat, kemudian melakukan tolakan tepat di belakang garis batas tolakan  
- Lepas roket sekuat-kuatnya agar lemparan jauh  
Urutan diatas merupakan urutan melakukan gerakan ...
- Lompat Jauh
  - Lepas roket
  - Lari jarak jauh
  - Menangkap Bola
9. Pemain kasti terdiri dari 2 regu yaitu ...
- Pemukul dan penjaga
  - Pemukul dan penangkap
  - Pelari dan pemukul
  - Kawan dan lawan
10. Induk organisasi atletik seluruh Indonesia adalah...
- PBSI
  - BWF
  - PASI
  - PRSI

---

***SELAMAT MENGERJAKAN***