



Mata Pelajaran : PJOK	Nama :
Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Desember 2021	Kelas : IV (Empat).....
Waktu : 08.00-09.00	Skor : $\frac{\text{Jumlah jawaban benar} \times 100}{\text{Total nilai}}$ <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 50px; display: inline-block; vertical-align: middle;"></div>

Pilihan berganda

Berilah tanda silang (X) untuk jawaban yang paling benar!

1. Seni beladiri yang berasal dari Indonesia disebut
A. pencak silat
B. taekwondo
C. karate
D. boxing
2. Gerakan beladiri pencak silat terdiri dari gerakan lokomotor dan gerakan nonlokomotor. Berikut ini yang merupakan salah satu gerakan nonlokomotor dalam seni beladiri pencak silat adalah
A. berlari dan melakukan guntingan
B. berdoa sebelum memulai latihan silat
C. menangkis dan melompat saat dipukul
D. melangkah dan melakukan pukulan depan
3. Saat berlatih pencak silat Dita mengepalkan jari-jari tangan dengan rapat dan mengarahkannya lurus kedepan. Gerakan yang dilakukan oleh Dita disebut dengan
A. pukulan bawah
B. pukulan samping
C. pukulan depan
D. pukulan siku
4. Salah satu tujuan adanya seni beladiri pencak silat adalah
A. untuk berkelahi
B. untuk memukul dan mengganggu teman
C. untuk menjadi jagoan
D. untuk melindungi diri
5. Gerakan memindahkan telapak kaki akan tetapi tumit tidak diangkat dari lantai disebut
A. ingsutan
B. lompatan
C. putaran
D. loncatan
6. Untuk menghindari pukulan lawan tanpa menyentuh lawan, gerakan yang dilakukan adalah
A. menangkis
B. mengelak
C. melompat
D. menendang
7. **Perhatikan gambar berikut!**



Gambar tersebut merupakan salah satu sikap

- A. kuda-kuda belakang
- B. kuda-kuda silang
- C. kuda-kuda samping
- D. kuda-kuda depan

8. Alif membendung tendangan Dika dengan satu lengan di samping kepala. Gerakan yang dilakukan Alif disebut

- A. tangkisan luar
- B. tangkisan dalam
- C. tangkisan samping bawah
- D. tangkisan samping atas

9. Aiman yang duduk dikelas 4 SD memiliki badan yang tidak gemuk dan tidak kurus. Badan yang tidak gemuk dan tidak kurus adalah pengertian dari

- A. badan ideal
- B. badan atletik
- C. badan gizi terpenuhi
- D. badan berotot

10. Berat badan Faiz 80 kg pada tahun 2021, padahal usianya baru 7 tahun. Berdasarkan kalimat tersebut diketahui Faiz mengalami pada tubuhnya.

- A. omnesitas
- B. obesitas
- C. anemia
- D. ideal

11. Kondisi fisik tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainya disebut....

- A. sehat
- B. kuat
- C. bugar
- D. semangat

12. Berikut ini yang merupakan salah satu cara agar badan menjadi ideal adalah

- A. tidur larut malam
- B. memperbanyak makan (sehari lima kali)
- C. meninggalkan sarapan pagi
- D. istirahat cukup

13. Pengertian *cardiorespiratory* adalah

- A. sistem peredaran darah yang kurang baik yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh.
- B. sistem peredaran darah yang baik yang berfungsi menyalurkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.
- C. sistem peredaran darah yang baik yang tidak berfungsi menyalurkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.
- D. sistem peredaran darah yang baik yang berfungsi dan menyalurkan darah ke seluruh tubuh.

14. Berikut ini yang merupakan salah satu contoh kegiatan latihan kebugaran adalah

- A. duduk membaca buku di perpustakaan
- B. melakukan percakapan bahasa arab dengan teman
- C. jogging bersama keluarga di pagi hari
- D. tidur larut malam karena mengerjakan tugas

15. Perhatikan gambar berikut ini!



Nama alat tersebut adalah

A. *oxymeter*

C. *thermometer infrared*

B. *facesheld*

D. *masker*

Essay

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Tuliskan kepanjangan dari IPSI!

.....
.....

2. Tendangan lurus ke depan adalah salah satu jenis tendangan.

Tuliskan dua sasaran utama tendangan lurus ke depan!

.....
.....
.....

3. Tuliskan dua macam sikap kuda-kuda!

.....
.....
.....

4. Dalam pembelajaran pencak silat kita mengenal istilah serangan kaki atau tendangan.

Tuliskan tiga macam serangan kaki atau tendangan!

.....
.....
.....

5. Tuliskan tiga macam sikap duduk yang ananda ketahui!

.....
.....
.....

6. Tuliskan fungsi dari alat oxymeter!

.....
.....
.....

7. “Elvira berumur 9 tahun dengan berat badan 30 kilogram”.

Berdasarkan kalimat tersebut. Berapakah berat badan ideal Elvira seharusnya?

.....
.....
.....

8. Tuliskan perbedaan lari jarak jauh untuk anak laki-laki dan perempuan usia 13 sampai 15 tahun!

.....

.....

.....

9. Tuliskan dua cara agar badan menjadi ideal!

.....

.....

.....

10. Tuliskan dua rumus menghitung berat badan ideal!

.....

.....

.....

Semoga Sukses ^.^