



**PENILAIAN AKHIR SEMESTER I (PAS I)
SD ISLAM PLUS AL-WAFA
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**



Mata Pelajaran : PJOK Nama :
Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Desember 2021 Kelas : IV (Empat).....
Waktu : 08.00-09.00 Skor : Jumlah jawaban benar x100
Total nilai

Pilihan berganda

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



Gambar tersebut merupakan salah satu sikap

- 15. Perhatikan gambar berikut ini!**



Nama alat tersebut adalah

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 ^,^