PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KEC. SINJAI BARAT
Sekertariat : SDN 87 Manipi Kec. Sinjai Barat Kab. Sinjai Kode Pos 92653

PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) I
TAHUN PELAJARAN 2021-2022

Sekolah	:	**Nama**	: .....
Mata pelajaran	: **Penjaskes**	**Kelas**	: **IV (empat)**
Waktu	: **60 Menit**		

A. PILIHAN GANDA
Untuk soal nomor 1 – 2, Pilihlah salah satu pilihan jawaban yang dianggap tepat !

1. Pada permainan sepak bola terdapat variasi gerak dasar nonlokomotor.
   Contoh variasi gerak dasar nonlokomotor dalam sepak bola adalah…
   a. Berdiri dan menarik kaki
   b. Melangkah dan menggiring bola
   c. Menggiring dan menendang bola
   d. Berdiri dan menghentikan bola
2. Amatilah gambar di bawah ini !

   Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar…
   a. Manipulative
   b. Locomotor
   c. Nonlokomotor
   d. Nonmanipulatif

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS
Untuk soal nomor 3-4, pilih dan berilah tanda centang (√) pada setiap pernyataan yang benar ! (jawaban lebih dari satu)

Permainan Bola Kecil

Permainan bola kecil adalah bentuk permainan / olahraga menggunakan bola berukuran kecil, misalnya bola kasti. Kasti merupakan bentuk permainan bola keci yang dimainkan oleh 2 kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pemukul. Setiap regu terdiri atas 12 anak. Pada permainan kasti terdapat juga variasi gerak dasar locomotor, nonlokomotor dan manipulative. Pada permainan kasti terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu memukul, menangkap, berlari dan melempar.

3. Contoh gerak manipulative adalah…

   A. ☐ Lokomotor

   B. ☐ Nonlokomotor

   C. ☐ Manipultif

   C. ☐ Nonmanipulatif

LIVEWORKSHEETS

4. Tehnik dasar yang harus dikuasai oleh pemain kasti adalah…

A. ☐ Berlari

B. ☐ Menendang

C. ☐ Memukul

D. ☐ Menangkap

E. ISIAN

Untuk nomor 7-8, Isilah titik-titik di bawah ini dengan kata yang tepat!

Atletik

Variasi gerak dasar pada cabang olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Berjalan merupakan salah satu aktivitas. Gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, sedangkan berlari adalah memindahkan tubuh dengan melangkahkan kaki secara cepat, saat berlari dakalanya tubuh seolah melayang.

5. Sandi berpindah dari tempat ke tempat lain dengan melangkah kaki. Gerakan yang dilakukan sandi adalah…
6. Thomas melangkahakan kaki dengan jangkauan panjang dan cepat, gerakan ini merupakan ciri gerak dasar…

F. MENJODOHKAN

Untuk soal nomor 5-6, pasangkanlah pernyataan di lajur kiri dengan keterangan yang tepat di lajur kanan!

Kebugaran Jasmani

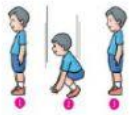
Daya tahan adalah kemampuan alat-alat tubuh melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Latihan daya tahan meliputi lari pelan, menjelajah, lingkungan sekolah, lari cepat, memutari lapangan, dan latihan sirkuit (Sircuit Training).Lari pelan atau jogging bertujuan melatih daya tahan tubuh dan latihan sirkuit adalah melakukan beberapa gerakan dalam rangkaian yang dibagi dalam pos-pos , contohnya lompat tepuk, lari bolak balik dan squat thrust. Latihan Kekuatan otot tungkai meliputi jongkok berdiri, naik turun berdiri dan half jump. Sedangkan latihan kekuatan otot lengan bahu dan dada meliputi push up dan pull up.

7. Jodohkan pertanyaan di lajur kiri dengan jawaban yang ada pada lajur kanan !

Latihan Daya Tahan	Jawaban
1. Lari Bolak Balik	
2. Lari Pelan (Jogging)	
3. Lompat Tepuk	
4. Squat Thrust	

LIVEWORKSHEETS

8. Jodohkan pertanyaan di lajur kiri dengan jawaban yang ada pada lajur kanan !

Latihan Kekuatan	Jawaban
1. Jongkok Berdiri	
2. Push Up	
3. Pull Up	

G. URAIAN/ESSAI

Untuk nomor 9-10, Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jawabn yang benar!

9. Tuliskan pengertian daya tahan !
10. Tuliskan 3 contoh latihan daya tahan !

LIVEWORKSHEETS