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 2022-2023

Mata pelajaran	**: Penjaskes**	**Nama**	**: .....**
Kelas	**: IV (Empat)**		
Waktu	**: 90 Menit**		

A. PILIHAN GANDA
Untuk soal nomor 1 – 4, 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

3. Yuda bermain bola voli. Yuda melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Gerak yang dilakukan yuda adalah…
   a. menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua lengan
   b. mengayun kedua lengan dari bawah keatas
   c. memantulkan bola keatas kepada temannya
   d. melompat sambil memantulkan bola dengan kedua tangan

4. Salah satu tehnik dasar dalam permainan sepak bola dibawah ini, kecuali….
   a. Menendang Bola
   b. Menggiring Bola
   c. Menahan Bola
   d. Memukul Bola

LIVEWORKSHEETS

B. PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Untuk soal nomor 5-8, 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 kecil 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 lokomotor, nonlokomotor dan manipulative. Pada permainan kasti terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu memukul, menangkap, berlari dan melempar.

5. Dibawah ini merupakan tehnik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola kecil yaitu…

a. ☐ Menendang

b. ☐ Memukul

c. ☐ Melempar

d. ☐ Menangkap

6. Gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti adalah…

a. ☐ Menangkap Bola

b. ☐ Memukul bola

c. ☐ Melempar bola

d. ☐ Berlari

7. Permainan bola kecil yang dimainkan oleh 2 kelompok, yaitu

a. ☐ Kelompok Pemukul

b. ☐ Kelompok Penjaga

c. ☐ Kelompok Pelari

d. ☐ Kelompok penangkap

8. Alat apa saja yang digunakan dalam permainan kasti…

a. ☐ Pemukul

b. ☐ Raket

c. ☐ Lapangan

d. ☐ Bola Kasti

LIVEWORKSHEETS

C. ISIAN

Untuk nomor 9 - 12, 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 adakalanya tubuh seolah melayang.

9. Sandi berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkah kaki. Gerakan yang dilakukan sandi adalah…….

10. Thomas melangkahkan kaki dengan jangkauan panjang dan cepat, gerakan ini merupakan ciri gerak dasar ……..

11. Cabang olahraga Atletik adalah jalan, lari, lompat dan …….

12. Lari Sprint biasa juga disebut dengan lari …….

D. MENJODOHKAN

Untuk soal nomor 13 - 16, pasangkanlah pernyataan di lajur kiri dengan keterangan yang tepat di lajur kanan !

BELA DIRI
(Pencak Silat)

Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia. Sebagai budaya asli, pencak silat memuat nilai nilai luhur bangsa. Gerak dasar lokomotor dalam seni bela diri pencak silat yaitu arah dalam pencak silat, pola gerak langkah. Gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat terdiri atas gerak nonlokomotor sikap kuda kuda terdiri atas kuda kuda depan, belakang, tengah dan samping.

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

Sikap Kuda- Kuda	Jawaban
1. Kuda Kuda Depan	
2. Kuda Kuda Tengah	
3. Kuda Kuda Belakang	
4. Kuda Kuda Samping	

LIVEWORKSHEETS

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

Pertanyaan	Jawaban
1. Pencak Silat berasal dari	• Bela Diri
2. Gerak lokomotor pencak silat	• Indonesia
3. Gerak nonlokomotor pencak silat	• Sikap kuda kuda
4. Pencak Silat termasuk olahraga	• Langkah Kaki

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.

15. 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

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

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

E. URAIAN

Untuk nomor 17 - 20, Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jawabn yang benar!

17. Apa tujuan melakukan Jogging (lari pelan) !

Jawaban :

.....

.....

.....

18. Latihan apa saja yang dilakukan untuk menguatkan otot lengan dan bahu !

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

19. Tuliskan pengertian daya tahan !

Jawaban :

.....

.....

.....

20. Tuliskan 3 contoh latihan Sirkuit !

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

"SELAMAT BEKERJA"

LIVEWORKSHEETS