



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR
DINAS PENDIDIKAN

SDN 264 WAWONDULA

Jl.Gunung Agung no.1 Wawondula, Kec. Towuti

Penilaian Akhir Semester (PAS) Tahun Pelajaran : 2020/2021	
Kelas/Semester : 4/1	Nama :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor absen :
Waktu : 90 menit	Tanggal :

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Sepak bola termasuk jenis olahraga (A'/3.1/1)
A. atletik
B. permainan bola besar
C. senam
D. permainan bola kecil
2. Seorang wasit sepak bola dalam bertugas dibantu oleh (A'/3.1/1)
A. referee
B. satpam
C. hakim garis
D. juri
3. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah (A'/3.1/1)
A. 5 Orang
B. 6 Orang
C. 7 Orang
D. 8 Orang
4. Membawa bola sambil memantulkannya ke lantai disebut (A'/3.1/1)
A. passing
B. dribbling
C. pivot
D. shooting
5. Tiga cara melempar bola dalam permainan kasti adalah seperti berikut ini, kecuali (A'/3.2/1)
A. melempar bola rendah
B. melempar bola datar
C. melempar bola tinggi
D. melempar bola melengkung
6. Cara menghindar dari lemparan bola saat bermain kasti yaitu..... (A'/3.2/1)
A. berjalan lurus
B. berlari-lari
C. berlari dengan variasi
D. berlari dan berjalan
7. Jumlah minimal pemain rounders setiap regu adalah (A'/3.2/1)
A. 6 Orang
B. 7 Orang
C. 8 Orang
D. 9 Orang
8. Jumlah base pada permainan rounders adalah.... (A'/3.2/1)
A. satu
B. dua
C. tiga
D. empat
9. Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga (A'/3.3/1)
A. lari
B. atletik
C. gerak jalan
D. permainan

10. Pelari jarak pendek disebut juga (A'/3.3/1)
- A. sprint
 - B. sprinter
 - C. pointer
 - D. reporter
11. Aba-aba start pada lomba lari adalah (A'/3.3/1)
- A. siap, ya lari
 - B. bersedia, siap-siap
 - C. bersedia, siap-siap, ya
 - D. siap-siap, bersedia, ya
12. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan ujung kaki masih menyentuh lantai dinamakan..... (A'/3.4/1)
- A. geseran
 - B. lompatan
 - C. langkah
 - D. loncatan
13. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan adalah sebagai berikut, kecuali.... (A'/3.4/1)
- A. tangkisan luar
 - B. tangkisan dalam
 - C. tangkisan atas
 - D. tangkisan siku
14. Serangan kaki dalam bela diri pencak silat, dapat berupa berikut, kecuali (A'/3.4/1)
- A. tendangan depan
 - B. tendangan samping
 - C. tendangan busur
 - D. tendangan lutut
15. Sikap untuk memusatkan diri dengan cara merentangkan kedua tangan keatas disebut sikap... (A'/3.4/1)
- A. sikap berdoa
 - B. sikap salam
 - C. sikap istirahat
 - D. sikap duduk
16. Faktor-faktor pendukung pertumbuhan tubuh ideal antara lain sebagai berikut, kecuali.... (A'/3.5/1)
- A. makan makanan fast food
 - B. istirahat yang cukup
 - C. latihan kebudayaan Jasmani
 - D. sarapan sehat sebelum jam 9 pagi
17. Latihan daya tahan antara lain..... (A'/3.5/1)
- A. lompat tali dan bersepeda
 - B. pull up dan push up
 - C. jalan menggendong teman
 - D. lari sprint dan lari bolak-balik
18. Melompat jauh tanpa awalan bertumpu pada (A'/3.5/1)
- A. kedua kaki
 - B. satu kaki
 - C. kaki kiri
 - D. kaki kanan
19. Yang dimaksud dengan shuttle run adalah (A'/3.5/1)
- A. lari Sprint
 - B. lari zig-zag
 - C. lari-jalan-lari lagi
 - D. lari bolak-balik
20. Contoh lari kelincahan antara lain.... (A'/3.5/1)
- A. lari sprint
 - B. lari zig-zag
 - C. lari pindahkan bola
 - D. lari bolak-balik