





**PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR**  
**DINAS PENDIDIKAN**

SDN 264 WAWONDULA

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

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

***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 menghindari 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