

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2020-2021**

Mata Pelajaran	: PENJAS	Nama	:
Kelas	: IV (Empat)	Waktu	:
Sekolah Dasar	:	Nilai Akhir	:
Hari/Tanggal	:		

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A,B,C atau D di depan jawaban yang benar!

- Jarak titik penalti dengan garis gawang adalah ... meter.
A. 11 B. 12 C. 13 D. 14
- Lama permainan sepak bola dalam satu babak adalah ...
A. 35 menit B. 40 menit C. 45 menit D. 50 menit
- Operan jarak dekat dalam sepak bola biasanya menggunakan...
A. punggung kaki C. kaki bagian dalam
B. ujung kaki D. ujung kaki
- Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah...
A. IPSI B. PSSI C. PBSI D. PRSI
- Bola keluar dari garis samping lapangan maka akan terjadi...
A. penalti C. tendangan bebas
B. lemparan kedalam D. tendangan gawang
- Pukulan pertama dalam permainan bola voli disebut ...
A. free kick B. smash C. passing D. servis
- Ukuran Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...
A. 18 m x 8 m C. 18 m x 10 m
B. 18 m x 9 m D. 18 m x 11 m
- Sentuhan setiap regu dalam permainan bola voli adalah...
A. 1 kali sentuhan C. 3 kali sentuhan
B. 2 kali sentuhan D. 4 kali sentuhan

- Pembelaan yang dilakukan secara kontak langsung dengan serangan lawan disebut ...
A. menyerang B. menghindari C. menangkis D. mengelak
- Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ...
A. IPSI B. PSSI C. PBSI D. PRSI
- Gerakan sit up merupakan bentuk latihan untuk melatih otot...
A. tangan B. perut C. kaki D. punggung
- Berikut merupakan bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah...
A. sit up B. back up C. push up D. lari santai
- Latihan menggunakan alat berupa palang tunggal disebut...
A. sit up B. back up C. push up D. pull up
- Lari jarak pendek disebut juga lari...
A. sprint B. sprinter C. marathon D. runer

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

- Menendang bola dengan punggung kaki maka arah bola ke
- Pukulan keras dan menukik tajam disebut.....
- Memindahkan tubuh secara cepat disebut
- Latihan push up dan pull up adalah bentuk latihan.....
- Lari zigzag untuk melatih.....

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

- Tuliskan 3 bagian kaki yang biasa untuk menendang bola !
.....
.....
.....

- Anggota tubuh yang boleh digunakan dalam permainan bola voli adalah...
A. tangan dan tubuh C. tangan dan kaki
B. tangan, dan kepala D. tubuh dan kaki
- Pemulaan pada pertandingan bola basket adalah dengan melakukan...
A. servis C. jump ball
B. kick off D. free throw
- Permainan bola basket termasuk kedalam permainan ...
A. individu B. beregu C. ganda D. tunggal
- Jumlah pemain kasti dalam satu regu adalah ...
A. 14 orang B. 13 orang C. 12 orang D. 11 orang
- Bentuk lapangan permainan kasti adalah...
A. segi tiga B. segi empat C. segi lima D. segi enam
- Kasti termasuk kedalam permainan ...
A. bola kecil C. bola sedang
B. bola besar D. bola keranjang
- Melempar dan memukul termasuk gerak dasar...
A. lokomotor C. manipulatif
B. non lokomotor D. non manipul
- ketika berjalan pandangan mata ke arah...
A. bawah B. atas C. samping D. depan
- Olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia adalah...
A. Taekwondo C. Pencak silat
B. Karate D. Wushu
- Gerakan yang tidak termasuk serangan dalam pencak silat adalah...
A. elakan B. pukulan lurus C. tendangan D. sapuan
- Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan dalam pencak silat disebut ...
A. sikap kuda-kuda C. berdoa
B. memberi salam D. sikap berd

- Tuliskan 3 jenis permainan bola besar yang kamu ketahui!
.....
.....
.....

- Tuliskan 3 bentuk latihan kekuatan !
.....
.....
.....

- Apa yang dimaksud dengan kuda-kuda?
.....
.....
.....

- Apa yang dimaksud dengan smash dalam permainan bola voli?
.....
.....
.....