



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

MI MUHAMMADIYAH BLEMBEM

Alamat : Blembem, Candirejo, Semin, Gunungkidul, D.I Yogyakarta 55854

Email : mi.muhiblembem@yahoo.com

ULANGAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata pelajaran	: Penjaskes	Hari, Tanggal	:
Nama	:	Waktu	:
No	:	Kelas	: IV (EMPAT)

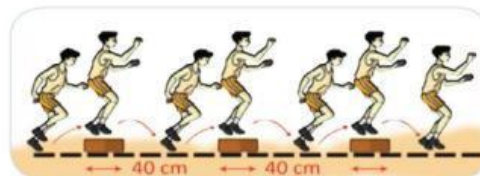
I. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, c , atau d pada jawaban yang paling Tepat !

- Permainan sepak bola termasuk dalam jenis permainan
 - Bola Kecil
 - Bola Sedang
 - Bola Besar
 - Bola Pantul
- Gerakan menghentikan bola, agar stabil untuk di mainkan di sebut...
 - meng
 - menembak
 - mengontrol
 - Mengoper
- Gambar disamping merupakan teknik menghentikan bola menggunakan ...



- Kaki Bagian Luar
 - Kaki Bagian dalam kaki
 - Telapak kaki
 - Punggung kaki
- Menendang bola kearah gawang lawan disebut....
 - Stopping
 - Controlling
 - Shooting
 - Dribbling
 - Teknik menggiring atau membawa bola menuju atau mendekati gawang dalam permainan sepak bola disebut

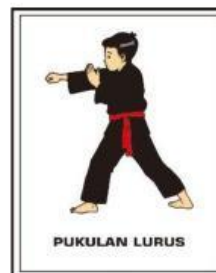
- a. Stopping
 - b. Controlling
 - c. Shooting
 - d. Dribbling
6. Operan-operan dalam sepak bola biasanya menggunakan
 - a. Punggung kaki
 - b. Ujung kaki
 - c. Kaki bagian dalam
 - d. Kaki bagian luar
 7. Dalam permainan sepak bola, apabila bola melewati garis tepi lapangan disebut.....
 - a. Outball
 - b. Jumpball
 - c. Handball
 - d. Kick off
 8. Pemain yang berposisi sebagai penyerang dalam permainan sepakbola disebut dengan
 - a. Kiper
 - b. Striker
 - c. Playmaker
 - d. Defender
 9. Berapa lama permainan sepak bola dimainkan setiap babakny!
 - a. 45 menit
 - b. 50 menit
 - c. 55 menit
 - d. 60 menit
 10. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan sepak bola adalah...
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
 11. Piala dunia sepak bola diadakan setiapsekali
 - a. 1 tahun
 - b. 2 tahun
 - c. 3 tahun
 - d. 4 tahun
 12. Permainan Kasti termasuk dalam jenis permainan
 - a. Bola Kecil
 - b. Bola Sedang
 - c. Bola Besar
 - d. Bola Pantul
 13. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah.....
 - a. mendribel bola
 - b. melempar bola
 - c. Menendang bola
 - d. Menyundul bola
 14. Permainan melompati balok lompat sesuai dengan gambar disamping, berguna



untuk meningkatkan kekuatan otot . . .

- a. Lengan

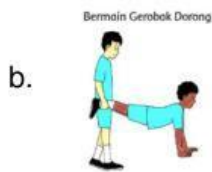
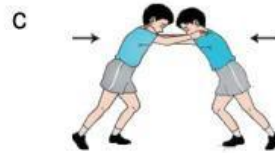
- b. Betis dan Paha
c. Pinggang
d. Leher
15. salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari dan kelincahan berlari adalah
a. latihan Sikap Kayang
b. Latihan berjalan di atas bambu
c. latihan lari zig-zag
d. latihan sikap kapal terbang
16. salah satu jenis permainan tradisional yang memerlukan dan mengutamakan kecepatan dan kelincahan adalah permainan
a. Engklek
b. Bakiak
c. Egrang
d. Gobak Sodor
17. Pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga
a. Aquatik
b. Permainan
c. Bela diri
d. Atletik
18. Berikut adalah yang tidak termasuk kedalam teknik dasar pencak silat adalah ..
a. Kuda-kuda
b. Tangkisan
c. pukulan
d. kayuhan
19. Teknik silat pada gambar disamping adalah
a. Kuda-kuda
b. tendangan
c. Tangkisan
d. Pukulan
20. Teknik silat pada gambar disamping adalah
a. Kuda-kuda
b. tendangan
c. Tangkisan
d. Pukulan
21. dalam pencak silat, jurus pertahanan untuk menggagalkan atau menahan serangan yang dilakukan oleh lawan dapat menggunakan tangan maupun kaki disebut dengan
a. Kuda-kuda
b. tendangan
c. Tangkisan
d. Pola langkah



22. latihan lari dengan waktu yang lama adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan

- a. Daya Tahan
- b. kekuatan
- c. kelincahan
- d. Kelenturan

23. Gerakan atau sikap yang bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh, ditunjukkan dengan gambar

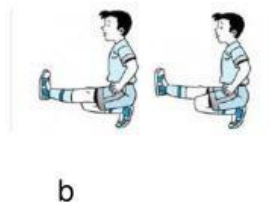
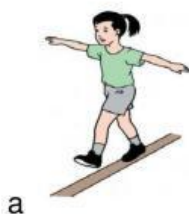


24. Pada gambar disamping merupakan gerakan latihan untuk melatih otot ...

- a. Pinggang
- b. Kaki
- c. Tangan
- d. Leher



25. Gerakan atau sikap untuk melatih kekuatan otot kaki, ditunjukkan dengan gambar



26. Lari, lompat, jalan, dan lempar termasuk gerak dasar

- a. a. atletik
- b. b. senam ritmik
- c. c. senam lantai
- d. d. sepak bola

27. Lari dengan jarak 600 meter dapat melatih
- a. a. kekuatan otot
 - b. b. kecepatan
 - c. c. kelenturan otot
 - d. d. daya tahan tubuh
28. Permainan kasti termasuk salah satu permainan
- a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola tangan
29. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah
- a. bola sepak dan keranjang
 - b. bola kecil dan pemukul
 - c. bola kecil dan net
 - d. bola dan gawang
30. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas
- a. 9 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain