



**PEMERINTAH KABUPATEN BONE  
KELOMPOK KERJA GURU (KKG)  
GUGUS 1 KECAMATAN CENRANA**



**PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

**LEMBAR SOAL**

**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Hari Pelaksanaan :**  
**Nama :**

**Kelas : IV (Empat)**  
**Alokasi Waktu : 90 Menit**  
**No Urut :**

**Petunjuk Umum**

1. Ulanganlah dengan penuh kejujuran
2. Isilah identitasmu pada lembar jawaban !
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan seksama sebelum menjawab !
4. Dahulukan menjawab soal-soal yang dianggap mudah !
5. Periksalah kembali pekerjaanmu dengan teliti sebelum di serahkan kepada pengawas

**A. PILIHAN GANDA ( No 1 s.d 35 )**

**PETUNJUK**

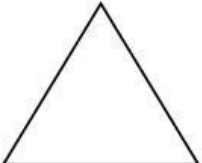
Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf didepan jawaban yang anda anggap paling tepat !

1. Waktu permainan sepak bola dalam satu babak adalah ...
  - a. 45 menit
  - b. 90 menit
  - c. 120 menit
  - d. 60 menit
2. Sepak bola adalah sebuah permainan bola besar yang sifatnya saling...
  - a. bertahan
  - b. menyerang
  - c. adu kecepatan
  - d. berlombah
3. Bola voli termasuk permainan yang menggunakan bola...
  - a. Besar
  - b. Kecil
  - c. Sedang
  - d. Tanggung


4. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan voli terdiri atas ... permainan.
  - a. 5 orang
  - b. 6 orang
  - c. 10 orang
  - d. 11 orang
5. Gerak dasar permainan bola basket di bawah ini adalah...
  - a. *Passing, dribbling, shooting*
  - b. *Dribbling, shooting, smash*
  - c. *Kick off, pinalti, dribbling*
  - d. *Dribble, smash, passing*
6. Permainan kasti dan rounders termasuk salah satu permainan...
  - a. Bola besar
  - b. Bola sedang
  - c. Bola tangan
  - d. Bola kecil
7. Permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu...
  - a. Pengejar
  - b. Penjaga
  - c. Penangkap
  - d. Pelempar
8. Jumlah pemain rounders dalam satu regu adalah ... orang
  - a. 10
  - b. 11
  - c. 12
  - d. 13
9. Di bawah ini yang termasuk Gerakan lokomotor pada permainan kasti adalah....
  - a. Membungkuk menghindari dari bola
  - b. Berlari ke tiang hinggap
  - c. Menangkap bola
  - d. Memukul bola dengan keras
10. Arah bola menyusur tanah dilakukan untuk sasaran bola jarak...
  - a. Sedang
  - b. Jauh
  - c. Dekat
  - d. Tak terukur
11. Pemukul bola kasti terbuat dari bahan kayu dengan Panjang kurang lebih...
  - a. 40-50 cm
  - b. 50-60 cm
  - c. 60-70 cm
  - d. 70-80 cm

12. Star yang digunakang dalam lomba jalan cepat adalah...
  - a. Jongkok
  - b. Berdiri
  - c. Bebas
  - d. Melayang
13. Tumpuan yang benar saat melakukan lari cepat adalah...
  - a. Ujung kaki
  - b. Kaki belakang
  - c. Telapak kaki
  - d. Kaki bagian dalam
14. Saat mendarat dalam lompat jauh dilakukang dengan menggunakan..
  - a. Satu kaki
  - b. Kaki terkuat
  - c. Dua kaki
  - d. Dua lengan
15. Tumpuan saat melakukan tolakan dalam lompat jauh dilakukan dengan menggunakan..
  - a. Dua kaki
  - b. Kaki tangan
  - c. Kaki kiri
  - d. Kaki terkuat
16. Sikap akhir Gerakan lempar turbo adalah kaki...
  - a. Disilangkan
  - b. Tetap dibelakang
  - c. Berpindah kedepan
  - d. Diangkat keatas
17. Lari cepat disebut juga lari..
  - a. Spring
  - b. Jogging
  - c. Lari bersama
  - d. Lari dengan kecepatan penuh
18. Ayunan lengan saat berlari diayung hingga ke depan....
  - a. Dada
  - b. Perut
  - c. Kepala
  - d. Daggu
19. Saat melakukan tolakan pada lompat jauh kaki yang digunakan untuk menumpuh adalah..
  - a. Kaki kanan
  - b. Kaki kiri
  - c. Kedua kaki

- d. Kaki terkuat
20. Gerakan sendi panggul saat melakukan jalan cepat digerakkan dengan Gerakan yang....
- Fleksibel
  - Pelan
  - Cepat
  - Sesuka hati
21. Gerak kuda kuda dibagi menjadi..
- 2 macam
  - 3 macam
  - 4 macam
  - 5 macam
22. Berikut macam macam sikap kuda-kuda, *kecuali*....
- Kuda-kuda depan
  - Kuda-kuda belakang
  - Kuda-kuda samping
  - Kuda-kuda miring

23.  Gambar disamping menunjukkan bentuk pola Langkah..
- Lurus
  - U
  - Segi tiga
  - Zig-zag

24. Silat bermakna gerak bela diri yang sempurna yang bersumber..
- Tuhan yang maha esa
  - Kerohanian yang suci
  - Hati Nurani
  - Tubuh manusia
25. Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu, lalu lutut ditekuk adalah sikap kuda-kuda....
- Depan
  - Belakang
  - Tengah
  - Samping

26.  Gambar disamping menunjukkan bentuk pola Langkah..
- Lurus
  - U
  - Segi tiga
  - Segi empat

27. Pola Langkah dalam pancak silat dibagi menjadi...
- 3
  - 4

- c. 5
  - d. 6
28. Pada sikap kuda-kuda depan depan, berat badan berada pada kaki...
- a. Depan
  - b. Belakang
  - c. Kanan
  - d. kiri
29. kebugarang jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami...
- a. rintangan yang berarti
  - b. kelelahan yang berlebihan
  - c. hambatan
  - d. kesusahan
30. Gerak naik turun bangku dapat melatih...
- a. Percaya diri
  - b. Daya tahan
  - c. Otot lengan
  - d. Keseimbangan
31. Lari santai disebut juga dengan istilah....
- a. Spring
  - b. Jalan cepat
  - c. jogging
  - d. marathon
32. Joging dapat kalian lakukan dengan mengelilingi lapangan yang terdapat disekolah kalian kurang lebih selama...
- a. 12 menit
  - b. 5 menit
  - c. 15 menit
  - d. 10 menit
33. Menggendong teman berguna untuk melatih...
- a. Kekuatan tubuh
  - b. Koordinasi tubuh
  - c. Kelenturan tubuh
  - d. Kecepatan tubuh
34. Gerakan gerobak dorong berguna untuk Melatih kekuatan otot...
- a. kaki
  - b. perut
  - c. paha
  - d. lengan

35. Permainan gerobak dorong dilakukan oleh...

- a. Dua anak
- b. Tiga anak
- c. Empat anak
- d. Lima anak

B. URAIAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan tepat !

1. Apa yang kamu ketahui tentang sepak bola.?
2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani.?
3. Sebutkan tiga macam sikap kuda-kuda dalam pancak silat.!!
4. Sebutkan tiga macam Teknik menangkap bola dalam permainan kasti.!!
5. Sebutkan tiga macam Latihan kelincahan.!!

