

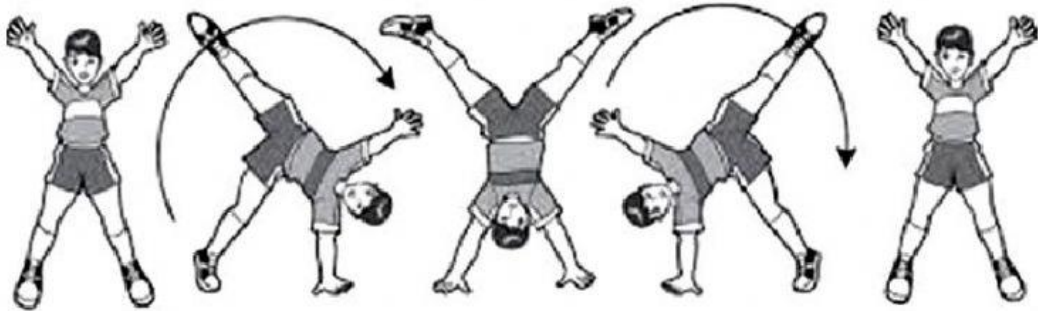
NAMA :

LATIHAN SOAL PJOK PAS SEMESTER 2 KELAS IV

1. *Warming- up* dilakukan
 - a. Sebelum gerakan inti
 - b. Saat gerakan inti
 - c. setelah gerakan inti
2. Gerakan ini menunjukkan

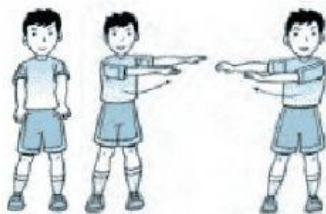


- a. Kayang
 - b. Guling depan
 - c. Guling belakang
3. Berikut yang bukan manfaat senam lantai
 - a. Menambah berat tubuh
 - b. Memelihara kebugaran jasmani
 - c. Membentuk dan membangun otot tubuh
4. Gerakan ini menunjukkan



- a. Guling depan
 - b. Guling belakang
 - c. Meroda
5. Senam yang diiringi dengan irama music disebut senam ...
 - a. Senam lantai
 - b. Senam ritmik
 - c. Senam Artistik

6. Yang termasuk senam irama
- a. Senam ketangkasan
 - b. Senam Lantai
 - c. Senam Kesegaran Jasmani (SKL)
7. Salah satu gerak senam irama ...
- a. Guling belakan
 - b. Guling depan
 - c. Langkah kaki
8. Gerakan berikut adalah ...



- a. Melangkah ke samping
 - b. Mengayun dua lengan ke samping
 - c. Mengayun dua lengan ke atas
9. Sebutan lain dari renang gaya bebas adalah
- a. Renang gaya dolpin
 - b. Renang gaya katak
 - c. Renang gaya crawl
10. Sikap badan gaya bebas adalah
- a. Miring
 - b. Telungkup
 - c. Terlentang
11. Bentuk gerakan kaki pada renang bebas
- a. Mendorong ke belakang
 - b. Kedua kaki ditekuk diluruskan
 - c. Naik turun memukul permukaan air secara bergantian
12. Posisi kepala ketika sedang bernafas saat berenang gaya bebas ...
- a. Dibawah permukaan air
 - b. Diatas permukaan air
 - c. Menoleh kesamping

13. Luka yang ditimbulkan oleh goresan atau irisan benda tetapi tajam disebut
- a. Kram
 - b. Luka iris
 - c. memar
14. Penangan cidera dengan cara spilt (lengan), berbaring (punggung) , tidur dan tidak melakukan kegiatan yang melibatkan bagian yang cidera disebut ...
- a. ICE
 - b. REST
 - c. COMPRESSION
15. Penggunaan es saat menangani cidera berfungsi untuk
- a. Memberi rasa dingin
 - b. Mengurangi pembengkakan
 - c. Meredakan pendarahan
16. Cara mengatasi kram otot secara medis dilakukan dengan menyemprot
- a. Chlorethil spray
 - b. Air es
 - c. Balsem
17. Contoh sikap membedakan – bedakan teman berikut ini
- a. Berteman dengan siapa saja
 - b. Hanya bereteman dengan teman satu agama
 - c. Tidak memilih teman
18. Menyapa teman di jalan termasuk contoh sikap ...
- a. Jujur
 - b. Ramah
 - c. Bertutur sopan
19. Tujuan menasehati teman
- a. Agar memiliki teman bermain
 - b. Agar teman melakukan kesalahan yang sama
 - c. Agar teman tidak melakukan kesalahan yang sama
20. Contoh perilaku terpuji terhadap orang tua
- a. Bersikap sopan kepada orang tua
 - b. Mematuhi semua perintah orang tua walaupun salah
 - c. Membantu orang tua dalam hal kejahatan
21. Alas yang digunakan untuk senam adalah
- a. Lantai

- b. Matras
 - c. Pasir
22. Sikap pesawat terbang melatih
- a. Keseimbangan
 - b. Kelincahan
 - c. Kecepatan
23. Setelah melakukan gerakan inti pada senam dilakukan gerakan
- a. Pemanasan
 - b. Peregangan
 - c. Pendinginan
24. Gerakan senam irama adalah
- a. Langkah dan Ayunan
 - b. Langkah dan Putaran
 - c. Lari dan Ayunan
25. Saat berenang kita mengambil nafas melalui
- a. Hidung
 - b. Mulut
 - c. Dada
26. Manfaat pemanasan saat berenang ...
- a. Agar tidak tenggelam
 - b. Mengurangi resiko kram atau cedera
 - c. Agar lebih tenang
27. Luka dikulit berupa cairan akibat gesekan yang berlebihan , terbakar, atau akibat paparan bahan kimia disebut
- a. Lepuh
 - b. Bengkak
 - c. Memar
28. Luka tusuk dapat mengakibatkan pendarahan dalam dan luar yang menimbulkan
- a. Rasa nyeri
 - b. Rasa panas
 - c. Rasa dingin
29. Ketika guru sedang menerangkan, sebaiknya kita
- a. Abaikan
 - b. Bicara sendiri
 - c. Dengarkan dan perhatikan

30. Untuk menjaga kebersihan kelas dibentuk
- a. Regu pramuka
 - b. Regu piket
 - c. Regu kelas
31. Berikut ini yang termasuk gerakan senam lantai
- a. Kayang, lompat tinggi, guling depan dan guling belakang
 - b. Kayang, sikap lilin, guling depan dan guling belakang
 - c. Kayang, lempar turbo, guling depan dan guling belakang
32. Berikut ini manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh adalah
- a. Meningkatkan kebugaran tubuh
 - b. Menambah berat badan
 - c. Menambah nafsu makan
33. Berikut ini adalah manfaat renang bagi tubuh
- a. Menjadikan lebih pintar
 - b. Menjaga kebugaran tubuh
 - c. Meningkatkan keamanan
34. Apa kepanjangan dari RICE
- a. Rice, Ice, Compression, dan Elevation
 - b. Rest, Ice, Compression, dan Elevatiaon
 - c. Rest, Ice, Comunication, dan Elevation
35. Yang termasuk alat yang kebersihan
- a. Stetoskop, thermometer, timbangan dan Tensinometer
 - b. Kemoceng, sapu lidi, sapu ijuk dan kain pel
 - c. Kemoceng, sapu lidi, sapu ijuk dan timbangan