



Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

KISI-KISI UAS PJOK KELAS 4 SEMESTER GENAP



1. Senam lantai



2.Perilaku Terpuji



3. Aktivitas renang



**Marilah kerjakan Latihan
soal dibawah ini !**



1. Lompat kangkang melewati rintangan dapat melatih kekuatan otot ?
A. Leher B. Pinggang

2. Sebelum melewati rintangan pada lompat kangkang kita harus ?
A. Mengambil awalan
B. Berdiri tegak



3. Melewati rintangan pada Gerakan lompat kangkang dengan posisi kaki ?

A. Terbuka

B. Tertutup Rapat

4. Melakukan lompat kangkang harus dibarengi dengan rasa?

A. Percaya diri

B. ketakutan

5. Lompat kangkang melewati rintangan termasuk pada kelompok gerak ?

- A.Lokomotor**
B.Nonlokomotor

6.Organisasi renang seluruh Indonesia adalah ?

- A.PSSI B.PRSI**

7.Berapa jumlah gaya yang dipertandingkan pada perlombaan renang ?

- A.7 B.4**

8. Anggota tubuh apa yang digunakan untuk meniup air Ketika berenang ?
A. Mulut B. Hidung

9. Dibawah ini gaya dalam renang adalah ?
A. Gaya bebas B. Gaya Spontan

10. Alat bantu renang yang digunakan pada kaki adalah ?
A. Kaki katak B. kaki jerapah