

PJOK

Evaluation II

1st semester School Year 2022-2023
Primary IV



Name :

Class :

Date :

Period :

Nilai	TTG	TTO

I. Pilih dan berilah tanda silang (X) jawaban a, b, c atau d yang tepat, dibawah ini!

1. Berapa jumlah pemain sepakbola dilapangan 1 tim...

a.11 b.12 c.13 d.14

2. Menggiring bola pada permainan bola basket termasuk gerak....

a.lokomotor b.nonlokomotor c.manipulatif d.semua salah

3. Menendang bola kearah gawang lawan disebut....

a.Menghentikan b.menembak c.mengontrol d.mengoper

4. Pukulan pembuka dalam bola voli disebut....

a.servis b.pukul c.tendang d.smash

5. Gerakan menerima dan menguasai bola disebut....

a.menendang b.menembak c.kontrol d.mengoper

6. Salah satu gerak dasar permainan sepakbola yang paling dominan adalah.....

a.menendang b.melempar c.menyundul d.mengontrol

7. Jumlah pemain kasti dalam tiap regu ada....orang.

a.6 b.10 c.11 d.12

8. Pemukul kasti terbuat dari....

a.alumunium b.besi c.baja d.kayu

9. Alat pemukul dalam permainan bulutangkis disebut....

a.sepatu b.raket c.net d.lapangan

10. Teknik permulaan dalam permainan bulutangkis disebut....

a.servis b.smash c.lop d.dropshot

11. Bola dalam permainan bulutangkis disebut dengan istilah....

a.shuttlecock b.shuttlehands c.stickball d.bad cocks

12.Suatu aktivitas fisik menggunakan otot otot, terutama otot kaki untuk berpindah tempat disebut....

a.melempar b.berjalan c.melompat d.menangkap

13.Lari pelan disebut juga dengan....

a.running b.marathon c.jogging d.sprint

14.Gerak lempar roket sama dengan gerak....

a.tolak peluru b.lempar lembing c.lempar cakram d.tangkap bola

15.Athlet lari cepat disebut juga dengan....

a.sprint b.jogging c.sprinter d.wasit

16.Tahapan pertama lompat jauh adalah....

a.berlari b.awalan c.tolakan d.sikap badan

17.Tujuan dari gerakan dasar lempar roket yaitu, mencapai....

a.kekuatan b.ketinggian c.jarak jauh d.jarak dekat

18.Sprint biasa disebut dengan lari....

a.cepat b.lambat c.marathon d.menengah

19.Tujuan berlari adalah untuk memperoleh....

a.kecepatan b.lompat c.jauh d.semua salah

20.Setelah selesai melakukan olahraga sebaiknya kita melakukan gerakan....

a.pemanasan b.tidur c.pendinginan d.semua salah