



Sumatif Akhir Semester (SAS) Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal : Sabtu, 2 Desember 2023	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 09.30 – 11.00	Kelas : IV

- Bentuk bidang laga pada lapangan pencak silat adalah
 - Segitiga
 - Kerucut
 - Lingkaran
 - Limas
 - Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola adalah
 - Basket
 - Voli
 - Tenis meja
 - Kasti
 - Di bawah ini yang bukan perlombaan yang dipertandingkan dalam cabang atletik, adalah
 - Senam
 - Lari
 - Lempar
 - Lompat
 - Teknik dasar dalam permainan bola kasti adalah
 - Melempar, menangkap, memukul
 - Menendang, menyundul, menggiring
 - Melempar, menendang, memukul
 - Melempar, menangkap, menendang
 - Pencak silat termasuk budaya yang diwariskan nenek moyang. Beladiri pencak silat berasal dari
 - Malaysia
 - Kamboja
 - Indonesia
 - Filipina
 - Berikut ini salah satu jenis permainan bola besar adalah
 - Sepak bola
 - Kasti
 - Tenis meja
 - Badminton
 - Posisi siap menunggu bola merupakan salah satu gerak dasar dari permainan tenis meja. Gerakan tersebut termasuk jenis gerakan
 - Nonlokomotor
 - Lokomotor
 - Statis
 - Manipulatif
 - Perhatikan gerakan berikut!
 - Berjalan
 - Memukul bola
 - Menekuk lutut
 - Menggiring bola
- Gerakan yang termasuk gerak nonlokomotor ditunjukkan oleh nomor
- 1
 - 2
 - 3
 - 4

9. Arah bola yang benar hasil service forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah
- Datar dan bola jatuh di belakang garis lapangan
 - Datar dan bola jatuh di depan garis service
 - Melambung tinggi dan bola jatuh jauh di belakang garis service
 - Melambung tinggi dan bola jatuh di dekat garis service
10. Kontak raket dengan bola saat melakukan service forehand pendek pada permainan bulu tangkis adalah
- Pada ketinggian lutut
 - Pada ketinggian pinggang
 - Pada ketinggian dada
 - Pada ketinggian kepala
11. Kejuaraan dunia bulu tangkis untuk putra adalah
- Thomas Cup
 - Uber Cup
 - Sudirman Cup
 - Jarum Super Championship
12. Teknik yang digunakan untuk menghentikan bola yang bergulir di atas tanah dalam permainan sepak bola adalah
- Menahan dengan telapak kaki
 - Menahan dengan kaki bagian dalam
 - Menahan dengan kaki bagian luar
 - Menahan dengan paha
13. Berikut yang tidak termasuk langkah-langkah lari dalam permainan sepak bola adalah
- Langkahkan kaki secara perlahan
 - Berdiri tegak
 - Langkahkan kaki ke arah tujuan dengan cepat
 - Pandangan lurus ke arah tujuan, seperti merebut bola dari lawan
14. Olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan disebut
- Sepak bola
 - Basket
 - Bulu tangkis
 - Voli
15. Saat olahraga senam sebaiknya memakai pakaian
- Tidur
 - Renang
 - Jeans
 - Olahraga
16. Arti kontinu pada gerak ritmik adalah
- Tidak terputus-putus
 - Langsung
 - Bersambung
 - Terputus-putus
17. Posisi awal ketika akan melakukan langkah biasa adalah dengan
- Jongkok
 - Berbaring
 - Berdiri
 - Duduk
18. Mengayunkan lengan ke samping, kedua tangan diayun sampai rata
- Kepala
 - Dada
 - Bahu
 - Kaki

19. Dalam senam irama, memutar badan ke arah kanan atau kiri bertumpu pada satu kaki termasuk gerakan dasar

- a. Gerakan badan
- b. Ayunan lengan
- c. Berguling
- d. Pilinan

20. Pandangan mata saat sikap awal senam adalah

- a. Ke bawah
- b. Ke atas
- c. Ke depan
- d. Ke belakang

21. Sprint merupakan istilah lari jarak

- a. Sedang
- b. Pendek
- c. Menengah
- d. Jauh

22. Permainan lompat ban dapat melatih

- a. Daya tahan
- b. Ketahanan tubuh
- c. Kelincahan
- d. Kekuatan

23. Setelah ada aba-aba “ya”, kita harus

- a. Diam
- b. Lari secepatnya
- c. Angkat tangan
- d. Berjalan

24. Fungsi dari gerakan langkah dalam pencak silat adalah

- a. Untuk mengatur gaya
- b. Sebagai dasar tumpuhan
- c. Untuk serangan lawan
- d. Sebagai tangkisan

25. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Ujung karet dipegang dengan kedua tangan
- 2) Kedua kaki melompat ketika tali berputar
- 3) Lompatlah dengan mengikuti alur putaran tali

Langkah di atas termasuk gerak

- a. Variasi melompat ban
- b. Variasi langkah dan melempar bola
- c. Variasi melompat pada permainan engklek
- d. Variasi lompat dalam permainan lompat tali

26. Berikut ini yang bukan aspek utama dalam bela diri pencak silat adalah

- a. Beladiri
- b. Permainan
- c. Olahraga
- d. Seni budaya

27. Sikap membulatkan tubuh, kemudian bergerak menggelinding ke depan disebut

- a. Berguling ke depan
- b. Berguling ke belakang
- c. Meroda
- d. Guling balok

28. Berguling yang dimulai dari sikap jongkok memungkinkan tubuh untuk bergerak ke arah
- a. Samping
 - b. Memanjang
 - c. Atas dan bawah
 - d. Depan dan belakang
29. Kombinasi pola gerak dominan bertumpu, melayang, dan mendarat membentuk gerak
- a. Menggantung
 - b. Melompat
 - c. Mengayun
 - d. Berputar
30. Jalan kepiting dapat melatih kekuatan otot
- a. Lengan dan bahu
 - b. Paha dan lutut
 - c. Bahu dan leher
 - d. Perut dan dada
31. Kombinasi yang dapat dilakukan saat melakukan senam lantai adalah
- a. Menggantung dilanjutkan jalan kepiting
 - b. Sikap lilin dilanjutkan lompat kangkang
 - c. Lompat jongkok dilanjutkan guling belakang
 - d. Melompat dilanjutkan guling depan
32. Gerakan meloncat diawali dengan tolakan
- a. Satu kaki
 - b. Dua kaki
 - c. Satu tangan
 - d. Dua tangan
33. Cara pendaratan senam lantai yang benar adalah mendarat dengan
- a. Keras
 - b. Empuk
 - c. Cepat
 - d. Perlahan
34. Renang yang secara teknik mempunyai gerakan cepat adalah gaya
- a. Kupu-kupu
 - b. Bebas
 - c. Punggung
 - d. Dada
35. Gerakan meluncur adalah gerakan menolakkan
- a. Kedua tangan bersamaan
 - b. Kedua kaki bersamaan
 - c. Kedua tangan secara kuat
 - d. Kedua kaki bergantian
36. Pengaruh daya luncur yang paling besar dalam renang, yaitu gerakan
- a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Punggul
 - d. Punggung
37. Tujuan dari pengenalan air dalam renang adalah
- a. Salah satu cara untuk perenang pemula beradaptasi dengan air
 - b. Agar perenang pemula mengetahui dalamnya air hingga ke rambut
 - c. Agar perenang pemula cepat dapat berenang gaya kupu-kupu
 - d. Agar semua anggota badan terkena air hingga ke rambut

38. Posisi badan pada saat renang gaya bebas adalah
- a. Telungkup
 - b. Terlentang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Miring ke kiri
39. Organisasi renang dunia dinamakan
- a. IAAF
 - b. FIFA
 - c. FINA
 - d. ITTE
40. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah untuk
- a. Membantu daya dorong
 - b. Memperindah gerakan
 - c. Variasi gerakan
 - d. Membantu pernapasan
41. Gerak lokomotor dalam pencak silat yang dilakukan dengan berdiri tegak dan kaki rapat dapat kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut
- a. Sikap salam
 - b. Sikap syukur
 - c. Sikap tegak
 - d. Sikap pasang
42. Pada pencak silat, teknik yang dipelajari bertujuan membentuk
- a. Sikap dan gerak
 - b. Strategi dan taktik
 - c. Sikap dan posisi
 - d. Taktik dan strategi
43. Gerakan nonlokomotor untuk menghadapi serangan dalam gerak dasar pencak silat adalah
- a. Pukulan
 - b. Tentangan
 - c. Tangkisan
 - d. Sikap pasang
44. Manfaat dari gerakan tangkisan atas adalah melindungi
- a. Tangan
 - b. Kepala
 - c. Kaki
 - d. Leher
45. Sebelum melakukan olahraga, kita sebaiknya melakukan
- a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Pendahuluan
 - d. Pendaftaran
46. Latihan dengan menetapkan tempo atau ritme kecepatan.
Pernyataan tersebut berkaitan dengan
- a. Latihan interval
 - b. Latihan sirkuit
 - c. Melatih kelincahan
 - d. Melatih kekuatan
47. Berikut ini yang bukan merupakan latihan kebugaran jasmani adalah latihan
- a. Daya tahan tubuh
 - b. Kekuatan tubuh
 - c. Kecepatan tubuh
 - d. Keserasian tubuh
48. Latihan lari 1.000 meter adalah latihan yang bertujuan untuk melatih
- a. Daya tahan tubuh
 - b. Kekuatan tubuh
 - c. Kelenturan tubuh
 - d. Kelincahan tubuh

49. Latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melatih daya tahan otot punggung dan kaki adalah

- a. Squat jump
- b. Lari 1.000 meter
- c. Push up
- d. Sit up

50. Bagi pemula, latihan berenang sebaiknya dilakukan di kolam yang

- a. Dalam
- b. Dangkal
- c. Luas
- d. Besar