



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KEC. SINJAI BARAT

Sekertariat: SDN 87 Manipi Kec. Sinjai Barat Kab. Sinjai Kode Pos 92653



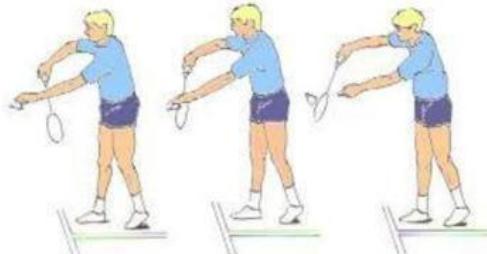
SUMATIF AKHIR SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2024-2025

Mata pelajaran : Penjaskes **Nama :.....**
Kelas : IV (Empat)
Waktu : 90Menit

PILIHAN GANDA

1. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola adalah...
 - a. 10
 - b. 11
 - c. 12
 - d. 13
2. Lapangan sepak bola berbentuk...
 - a. Segi enam beraturan
 - b. Segi lima beraturan
 - c. Persegi panjang
 - d. Persegi
3. Yang **bukan** merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola...
 - a. Memukul bola
 - b. Menggiring bola
 - c. Menendang bola
 - d. Menahan bola
4. Bagian tubuh yang paling sering digunakan untuk melempar bola dalam permainan bola tangan adalah...
 - a. Kaki
 - b. Kepala
 - c. Tangan
 - d. Dada
5. Tujuan utama dalam permainan bola tangan adalah...
 - a. Menendang
 - b. Memasukkan bola ke gawang lawan
 - c. Menangkap bola dengan satu tangan
 - d. Berlari secepat mungkin
6. Teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola dalam permainan bola voli adalah...
 - a. Smash
 - b. Servis
 - c. Passing
 - d. Bloking

7. Salah satu contoh permainan net adalah...
 - a. Sepak bola
 - b. Volley
 - c. Atletik
 - d. Pencaksilat
8. Jumlah pemain dalam permainan bola voli mini adalah
 - a. 4 orang
 - b. 5 orang
 - c. 6 orang
 - d. 7 orang
9. Perhatikan gambar berikut !



Gambar diatas merupakan servis... pada permainan bulu tangkis.

- a. Servis forehand
 - b. Servis backhand
 - c. Servis panjang
 - d. Smash
10. Apabila bola berada di sebelah kanan tubuh, maka pukulan yang dilakukan adalah...
 - a. Smash
 - b. Forehand
 - c. Backhand
 - d. Overhand
 11. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah...
 - a. menedang
 - b. menyundul
 - c. melempar
 - d. melompat
 12. Perhatikan gambar gerakan pencak silat dibawah ini !



Gerakan diatas merupakan pukulan...

- a. Samping
- b. Atas
- c. Depan
- d. Bawah

13. Salah satu beladiri yang berasal dari Indonesia adalah...
- Pencaksilat
 - Taekwondo
 - Karate
 - Judo
14. Apa tujuan utama dari pemanasan sebelum melakukan olahraga atletik
- Agar cepat lelah
 - Agar otot menjadi kaku
 - Agar tubuh siap olahraga
 - Agar mudah cedera
15. Sikap yang baik saat mengikuti lomba atletik adalah...
- Curang
 - Menyerah
 - Sportif
 - Marah

PILIHAN GANDA KOMPLEKS

16. Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu di antara olahraga paling umum yang dimainkan di berbagai penjuru dunia.
Yang manakah cabang olahraga atletik dibawah ini !
- Jalan
- Lari
- Lompat
- Memukul
17. Gerakan start dalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Posisi start yang dilakukan dengan tumpuan kaki yang benar, ayuanan lengan yang kuat, dan tungkai yang panjang. Dengan begitu, pelari dapat memasuki garis finis dengan cepat. Abarab yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah...
- Berhenti
- Bersedia
- Siap
- Ya
18. Dalam olahraga lari jarak pendek, cara memasuki garis finis dapat dilakukan dengan...
- Mengambil lintasan lawan
- Badan condong kedepan
- melakukan gerakan melompat saat mendekati garis finish
- kedua tangan diayungkan kebawah bagian belakang

19. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik dari cabang lempar yang memiliki gaya mendorong atau menolak terhadap sebuah peluru atau bola dari logam.

Posisi awal dalam melakukan gerakan tolak peluru adalah...

- Kaki belakang lurus
- Badan condong kedepan
- Peluru dipegang dengan kedua tangan
- keBerdiri membelakangi arah tolakan

20. Hal hal penting yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan tolak peluru adalah...

- Kekuatan otot
- fokus pada sasaran
- Keseimbangan
- ketidak melakukan pemanasan dan pendinginan

“Selamat Mengerjakan”