

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL MATA PELAJARAN PJOK
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Nama : _____
NISN : _____ Hari /Tgl : _____
Kelas : IV (Empat) Waktu : 90 Menit

I. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Sebelum melakukan kegiatan, sebaiknya kita agar selama melakukan kegiatan kita mendapatkan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Esa.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan
 - d. Pengeringan
2. Sebelum melakukan kegiatan, sebaiknya kita melakukan agar suhu tubuh meningkat dan otot-otot tidak kaku.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan
 - d. Pengeringan
3. Setelah selesai berolahraga, sebaiknya kita melakukan agar kondisi tubuh kembali keadaan semula.
 - a. berdoa
 - b. pemanasan
 - c. pendinginan
 - d. Pengeringan
4. Bayu bermain sepak bola bersama Martin. Bayu menggiring dan menendang bola ke arah Martin. Kegiatan tersebut menunjukkan variasi gerak dasar
 - a. lokomotor
 - b. manipulatif
 - c. nonlokomotor
 - d. nonmanipulatif
5. Dalam permainan sepak bola, terdapat variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh variasi gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah
 - a. melangkah dan berlari ke samping
 - b. menggulirkan dan menggiring bola
 - c. meliukkan badan dan mengayun lengan
 - d. menendang dan mengumpan bola
6. Nama induk organisasi sepak bola nasional di Indonesia adalah
 - a. PSSI
 - b. IPSI
 - c. PBVSI
 - d. FIFA
7. Lapangan sepak bola memiliki bentuk
 - a. persegi
 - b. persegi panjang
 - c. bulat
 - d. segi tiga
8. Dendi melemparkan bola kasti menyusur tanah ke arah temannya. Variasi gerak dasar yang dilakukan Dendi menunjukkan lemparan bola
 - a. bawah
 - b. mendatar
 - c. samping
 - d. melambung
9. Permainan Sepak Bola termasuk ke dalam rumpun permainan bola
 - a. besar
 - b. kecil
 - c. kaki
 - d. tangan

10. Angga dan teman-temannya bermain kasti. Saat bermain kasti, Angga melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu
- menekuk dan menganyun tangan
 - melempar dan memukul bola
 - berlari cepat dan berlari berkelok-kelok
 - berjalan dan berlari ke tiang hinggap
11. Dasar permainan kasti adalah
- Melempar bola
 - Memukul bola
 - Menangkap bola
 - Melempar, menangkap dan memukul bola
12. Dalam permainan kasti, pukulan dari atas akan menghasilkan gerak bola yang arahnya
- Ke bawah dan pendek
 - Datar dan keras
 - Melambung ke atas
 - Ke bawah dan datar
13. Posisi memukul bola yang sering dilakukan oleh pemain kasti pemula adalah pukulan
- Dari atas
 - Mendatar
 - Dari bawah
 - Dari samping
14. Setelah bola mendekat, arahkan "kantong" tangan ke atas kemudian bola ditarik ke bawah salah satu cara gerakan
- Melempar bola bawah
 - Menangkap bola datar
 - Menangkap bola melambung
 - Melempar bola menyusur tanah
15. Bola diayun dari samping kepala, siku ditekuk, dan lakukan ayunan yang kuat dari tangan dan pinggang merupakan salah satu gerakan
- Melempar bola datar
 - Menangkap bola datar
 - Menangkap bola melambung
 - Melempar bola menyusur tanah
16. Dalam permainan kasti, dinyatakan bola hidup apabila
- Belum dipukul
 - Bola sudah dipukul meskipun tidak kena
 - Bola sudah dipukul dan masuk lapangan
 - Bola sudah dipukul keras, tetapi tidak masuk lapangan
17. Dalam permainan kasti dinyatakan bola mati apabila
- Bola belum dipukul
 - Tidak berhasil dipukul
 - Bola dipukul kena dan masuk lapangan
 - Bola dipukul kena masuk lapangan dan pemain berhasil kembali selamat
18. Untuk menangkap bola menggelinding di lantai atau tanah, posisi tubuh harus
- Bediri tegak
 - Duduk di lantai
 - Berdiri sambil berlari mengejar bola
 - Badan membungkuk dan tangan diarahkan ke arah datangnya bola
19. Jumlah hong pada permainan kasti adalah
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
20. Tegar dan teman-temannya membuat kotak P3K sebagai perlengkapan untuk membantu jika ada yang mengalami cedera atau ada yang membutuhkan pertolongan. P3K adalah singkatan dari
- Pertolongan Pertama Pada Kelaparan
 - Pertolongan Pertama Pada Kekeringan
 - Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
 - Pertolongan Pertama Pada Kerusakan

KUNCI JAWABAN

1. A
2. B
3. C
4. B
5. C
6. A
7. B
8. A
9. A
10. A
11. D
12. A
13. C
14. C
15. A
16. C
17. B
18. D
19. C
20. C

***** SELAMAT BEKERJA *****