

Soal PAT PJOK Kelas 4 SD MI

Semester 2 dan Jawabannya

Soal 1.

Gerak memukul bola diarahkan kepada teman satu regu dalam permainan bola voli disebut

- a. passing
- b. smes
- c. servis
- d. Blocking

Jawaban A

Soal 2.

Batas kedua regu dalam permainan bola voli ialah

- a. papan skor
- b. bola
- c. papan nilai
- d. tiang Net

Jawaban D

Soal 3.

Pada permainan bola voli terdapat gerak lokomotor dan nonlokomotor. Berikut yang termasuk gerak nonlokomotor yaitu

- a. menekuk lutut
- b. memukul bola atas
- c. memantulkan bola
- d. memukul bola bawah

Jawaban A

Soal 4.

Permainan bola kasti termasuk ke dalam rumpun permainan bola...

- a. besar
- b. kaki
- c. kecil
- d. tangan

Jawaban C

Soal 5.

Jenis permainan bola kecil yang bersifat tradisional ialah ...

- a. kasti
- b. tenis meja

- c. rounders
- d. Softball

Jawaban A

Soal 6.

permainan bola voli dimainkan oleh ... orang pada setiap regunya.

- a. 4
- b. 6
- c. 5
- d. 7

Jawaban C

Soal 7.

Pada saat servis, posisi kaki harus berada di...

- a. di depan garis servis
- b. di belakang garis servis
- c. harus menginjak garis belakang
- d. bebas melakukan di sembarang tempat

Jawaban B

Soal 8.

Memukul bola dalam permainan bola voli termasuk gerak

- a. manipulatif
- b. nonmanipulatif
- c. lokomotor
- d. Nonlokomotor

Jawaban A

Soal 9.

Permainan bola voli termasuk ke dalam rumpun permainan bola....

- a. besar
- b. kaki
- c. kecil
- d. tangan

Jawaban A

Soal 10. Yola bermain bola voli bersama teman-temannya. Yola melakukan gerakan menekuk lutut sambil memukul bola. Dilihat dari sifatnya, gerakan yang dilakukan Yola termasuk gerak

- a. manipulatif
- b. nonmanipulatif
- c. lokomotor
- d. Nonlokomotor

Jawaban A

Soal 11.

Perhatikan teknik berikut !

- (1) regu penjaga
- (2) regu penyerang
- (3) regu pemukul
- (4) regu pertahanan

Permainan kasti dimainkan dua regu ditunjukkan oleh angka ...

- a. 1) dan 2)
- b. 2) dan 3)
- c. 1) dan 3)
- d. 3) dan 4)

Jawaban A

Soal 12.

Permainan pencak silat berasal dari negara,...

- a. India
- b. Malaysia
- c. Inggris
- d. Indonesia

Jawaban D

Soal 13.

Memosisikan kaki untuk memperkokoh posisi tubuh ialah sikap....

- a. memukul
- b. kuda-kuda
- c. gerak melangkah
- d. Menangkis

Jawaban B

Soal 14.

Start yang digunakan untuk lari cepat ialah....

- a. start jongkok
- b. start berdiri
- c. start melayang
- d. start tidur

Jawaban A

Soal 15.

Yuyun bermain kasti di lapangan. Yuyun mendapat giliran memukul bola. teknik memukul bola termasuk gerakan ...

- a. lokomotor

- b. nonlokomotor
- c. manipulatif
- d. Nonlokomatif

Jawaban C

Soal 16.

Perhatikan teknik berikut !

- 1) memukul bola
- 2) memantulkan bola
- 3) melempar bola
- 4) menendang bola
- 5) menangkap bola

Teknik dasar dalam permainan kasti ditunjukkan oleh angka ...

- a. 1), 3), dan 5)
- b. 1), 3), dan 4)
- c. 2), 3), dan 4)
- d. 3), 4), dan 5)

Jawaban A

Soal 17.

Pemain yang bertugas mengumpan bola kepada pemukul ialah ...

- a. pemukul
- b. penjaga
- c. pelambung
- d. Pelempar

Jawaban D

Soal 18.

Jarak lintasan lari cepat untuk anak SD / MI ialah... meter

- a. 20-30
- b. 60-80
- c. 40-50
- d. 80-100

Jawaban B

Soal 19.

Berikut yang bukan termasuk dalam kegiatan olahraga atletik ialah....

- a. menari
- b. melompat
- c. berlari
- d. Berjalan

Jawaban A

Soal 20.

Asep dan Yandi berlatih lempar tangkap bola. Posisi kedua anak ini saling berhadapan berjauhan. Teknik dasar melempar bola menggunakan lemparan..

- a. atas
- b. mendatar
- c. bawah
- d. Menyusur

[Jawaban A](#)

Soal 21.

Berikut ini yang termasuk gerak nonlokomotor...

- A. Menendang bola
- B. Menangkap
- C. Menyusun kedua lengan
- D. Melompat ke samping

Jawaban C

Soal 22.

Yang termasuk salah satu gerakan pada senam lantai yaitu...

- A. Senam Kesegaran Jasmani
- B. Senam aerobik
- C. Melompat
- D. Berguling ke depan

Jawaban A

Soal 23.

Untuk melatih kekuatan otot perut makan perlu melakukan latihan...

- A. Berguling ke depan
- B. Sit up
- C. Back up
- D. Push up

Jawaban B

Soal 24.

Sikap akhir gerakan lompat kangkang ialah...

- A. Berdiri
- B. Duduk
- C. Jongkok
- D. Terlentang

Jawaban B

Soal 25.

Bentuk dalam olahraga senam lantai yang dilakukan dengan posisi badan membentuk gerakan melengkung seperti busur yaitu...

- A. Guling ke belakang
- B. Head stand
- C. Memutar tubuh saat di udara
- D. Kayang

[Jawaban D](#)

Soal 26.

Sikap awal ketika melakukan gerakan guling ke depan yaitu...

- A. Duduk
- B. Berdiri
- C. Jongkok
- D. Telentang

Jawaban B

Soal 27.

Terbentur atau terantuk benda tumpul dapat mengakibatkan luka...

- A. Memar
- B. Pingsan
- C. Pusing
- D. Cidera

Jawaban A

Soal 28.

Cara bernapas pada saat berenang yaitu mengambil napas melalui...

- A. Hidung, mengeluarkan melalui hidung
- B. Mulut, mengeluarkan melalui mulut
- C. Hidung, mengeluarkan melalui telinga
- D. Mulut, mengeluarkan melalui hidung

Jawaban B

Soal 30.

Salah satu manfaat melakukan pemanasan / warming up sebelum berolahraga yaitu untuk cidera

- A. Menambah
- B. Mendatangkan
- C. Mengurangi
- D. Menghindari

[Jawaban D](#)

Soal 31.

Bagian tubuh yang sering mengalami keseleo ialah...

- A. Pergelangan kaki
- B. Pergelangan tangan
- C. Lengan
- D. Kepala

Jawaban A

Soal 32.

Renang yang dilakukan dengan posisi badan telentang merupakan renang gaya...

- A. Katak
- B. Dada
- C. Punggung
- D. Kupu-kupu

Jawaban C

Soal 33.

Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- A. Kelinci
- B. Kupu-kupu
- C. Katak
- D. Lumba-lumba

Jawaban C

Soal 34.

Pengambilan nafas ketika melakukan berenang gaya dada, menggunakan...

- A. Hidung
- B. Mulut
- C. Mata
- D. Telinga

Jawaban B

Soal 35.

Di bawah ini yang termasuk dalam salah satu gerak ritmik senam....

- A. Lantai
- B. Kekuatan
- C. Kesehatan
- D. Kesegaran Jasmani (SKJ)

[Jawaban A](#)

Soal 36.

Dibawah ini yang bukan termasuk irama pada senam ritmik, adalah....

- A. Lagu
- B. Tepuk tangan
- C. Nyanyian

D. Gerakan

Jawaban D

Soal 37.

Gerakan pull up harus dilakukan dengan cara yang tepat yakni

- A. Luruskan badan di atas sebuah peti lompat
- B. Angkat badan ke atas lalu turunkan menggunakan palang tunggal
- C. Liukkan badan di atas sebuah peti lompat
- D. Ayunkan badan ke depan dan ke belakang memakai palang tunggal
- E. Lemaskan leher untuk bisa berguling ke depan

Jawaban: B

Soal 38.

Untuk mengurangi kekakuan otot, latihan yang dapat dilakukan seseorang adalah...

- A. Lari Sprint
- B. Gerakan jongkok dan berdiri
- C. Turun naik sebuah tangga
- D. Putarkan kepala perlahan
- E. Meliukkan pinggang ke depan dan belakang

Jawaban: E

Soal 39.

Gerakan peregangan memiliki dua macam gerakan yang bisa dilakukan yang terdiri dari peregangan dinamis dan

- A. Peregangan statis
- B. Peregangan berjalan
- C. Peregangan mendadak
- D. Peregangan perlahan
- E. Peregangan berkala

Jawaban: A

Soal 40.

Banyaknya latihan yang bisa dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani yakni minimal sebanyak...

- A. Dua kali dalam sehari
- B. Empat kali dalam sebulan
- C. Satu kali dalam seminggu
- D. Dua kali dalam sebulan
- E. Tiga kali dalam seminggu

[Jawaban: E](#)

Soal 41.

Pinkan dan Jeje melakukan aktivitas olahraga yakni gerobak dorong. Gerakan gerobak dorong tersebut memiliki fungsi untuk melatih...

- A. Kekuatan otot perut
- B. Kecepatan tangan
- C. Kekuatan otot bahu dan lengan
- D. Kekuatan otot kaki
- E. Kecepatan langkah kaki

Kunci Jawaban: C

Soal 42.

Permainan bola basket terdiri dari berapa orang dalam satu tim?

- A. 9 orang
- B. 6 orang
- C. 5 orang
- D. 4 orang
- E. 7 orang

Jawaban: C

Soal 43.

Istilah lain dalam menyebut olahraga "pemanasan" adalah..

- A. Warming up
- B. Push up
- C. Running
- D. Jogging
- E. Pull up

Jawaban: A

Soal 44.

Salah satu cabang olah raga senam yang aktivitasnya dilakukan di atas lantai atau halaman sekolah dengan memanfaatkan matras sebagai alat pendukungnya disebut...

- A. Senam irama
- B. Senam lantai
- C. Senam aerobik
- D. Senam penguin
- E. Senam militer

Jawaban: B

Soal 45.

Jenis senam yang mengedepankan unsur seni atau estetika dengan tujuan untuk membina dan meningkatkan gerakan tubuh disebut...

- A. Senam irama
- B. Senam lantai
- C. Senam indah
- D. Senam penguin

E. Senam militer

Jawaban: A

Soal 46.

Berikut ini adalah contoh-contoh gerak nonlokomotor yakni..

- A. Mengayun, meliuk, dan menekuk
- B. Berlari, menendang, dan meliuk
- C. Melempar, menangkap, dan berjalan
- D. Menendang, berjalan, dan mengayun
- E. Meliuk, menekuk, dan melempar

Jawaban: A

Soal 47.

Yang merupakan contoh gerakan dasar manipulatif dalam aktivitas olahraga adalah...

- A. Lari
- B. Menangkap bola
- C. Berjalan
- D. Loncat
- E. Jongkok

Jawaban: B

Soal 38.

Pada aktivitas senam lantai terdapat beberapa variasi tolakan yang merupakan kombinasi dari gerakan mendarat dan keseimbangan. Variasi tersebut dapat dilakukan dengan cara

- A. Tolakan tangan kanan dan kiri
- B. Tolakan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian
- C. Tolakan satu tangan
- D. Tolakan dengan dua kaki secara bersamaan
- E. Tolakan dengan dua tangan secara bergantian

Jawaban: B

Soal 39.

Gerakan mengayun dalam jenis-jenis tolakan yang dikombinasikan dari mendarat, melayang, dan putaran dalam rangkaian aktivitas senam lantai dilakukan setelah melakukan

- A. Putaran
- B. Tolakan
- C. Mendarat
- D. Melayang
- E. Berputar

Jawaban: B

Soal 40.

Salah satu bentuk latihan permainan yang bertujuan melatih kelincahan dan keseimbangan contohnya adalah..

- A. Lompat tali
- B. Sepak bola
- C. Bola basket
- D. Bulu tangkis
- E. Bola voli

Jawaban: A

Soal 41.

Renang gaya dada merupakan ...

- A. Gaya berenang dengan sekuat tenaga
- B. Gaya berenang dengan tempo yang cepat
- C. Gaya berenang dengan posisi dada dihadapkan ke permukaan air
- D. Gaya berenang yang dilakukan untuk menyelam
- E. Gaya berenang mengambang di permukaan air

Jawaban: C

Soal 42.

Yang merupakan contoh gerak dasar bertumpu yakni ...

- A. Roll belakang
- B. Roll depan
- C. Lompat harimau
- D. Berdiri dengan kepala
- E. Salto

Jawaban: D

Soal 43.

Tujuan dari gerakan merentangkan kedua tangan ke samping dalam variasi tolakan yang dikombinasikan dengan keseimbangan dan mendarat adalah

- A. Menjaga kekuatan otot tangan
- B. Memperkuat otot lengan
- C. Menjaga keseimbangan tubuh
- D. Meluruskan kaki
- E. Memperkuat otot kaki

Jawaban: C

Soal 44.

Pada saat melakukan gerakan bergantung di atas, kondisi tangan harus berpegangan secara ..

- A. Terampil
- B. Kuat
- C. Rileks
- D. berani

E. Lemas

Jawaban: B

Soal 45.

Posisi pandangan mata saat akan melakukan gerak langkah biasa dengan ayunan tangan ke depan juga ke belakang harus

- A. Lurus ke belakang
- B. Lurus ke depan
- C. Lurus. ke bawah
- D. Lurus. ke samping
- E. Lurus ke atas

Jawaban: B

Soal 46.

Meta bermain bola voli adik dan kakaknya. Meta melakukan gerakan menekuk lutut sembari melakukan pukulan bola. Sifat gerakan yang dilakukan oleh Meta adalah..

- A. Lokomotor
- B. Non manipulatif
- C. Non lokomotor
- D. Manipulatif
- E. Statis

Jawaban: C

Soal 47.

Dalam sebuah permainan bola voli ada yang dinamakan gerak lokomotor dan non lokomotor. Contoh dari gerakan non lokomotor adalah ...

- A. Memukul bola
- B. Melempar bola
- C. Menekuk lutut
- D. Memantulkan bola
- E. Passing

Jawaban: C

Soal 48.

Pada permainan sepak bola, saat bola melewati garis tepi lapangan maka dinamakan

- A. Offside
- B. Kick off
- C. Outball
- D. Handball
- E. Pelanggaran

Jawaban: C

Soal 49.

Perhatikan gerakan-gerakan berikut ini !

- (1) Mengumpan menggunakan 2 tangan
- (2) Menyundul bola menggunakan kepala
- (3) Menendang bola menggunakan punggung kaki
- (4) Menyetop bola menggunakan dada
- (5) Melambungkan bola sembari melompat

Gerakan dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola ditunjukkan oleh nomor

- A. 2, 3, dan 4
- B. 1, 2, dan 3
- C. 3, 4, dan 5
- D. 2, 4, dan 5
- E. Semua benar

Jawaban: A

Soal 50.

Rendi beserta kawannya berlatih sepak bola di lapangan. Rendi mengoper bola kepada Sono memakai kaki bagian dalam. Yang dilakukan Rendi sebut sebagai ...

- A. Menangkap bola
- B. Menggiring bola
- C. Mengumpan bola
- D. Mencetak bola
- E. Melempar bola

Jawaban: B

Demikian [contoh soal PAT PJOK kelas 4 semester 2](#). [Contoh Soal UAS UKK Penjaskes Kelas 4 SD/MI semester 2](#) sesuai kisi-kisi tahun ajar 2022/2023 dan jawabannya.

.... Semoga bermanfaat