



PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Ki Gede Sebayu No. 1 Tegal
Telp. (0283) 351008 / Fax (0283) 351008 Kode Pos 52123

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) I SD/MI
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Muatan Pelajaran : PJOK
Kelas : IV (Empat)
Semester : I (satu)
Hari, Tanggal : Senin, 13 September 2021
Durasi Waktu : 07.00 – 11.00 WIB

PETUNJUK UMUM :

1. *Tulislah namamu di kolom atas pada lembar jawaban!*
2. *Bacalah soal-soal dengan teliti dan benar !*
3. *Kerjakan soal-soal yang mudah dahulu !*
4. *Teliti kembali hasil pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada guru !*

"Saya mengerjakan sendiri dengan jujur karena kejujuran adalah nilai yang terbaik buat saya."

PILIH LAH DAN JAWAB LAH PERTANYAAN-PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN BENAR!

KD 3.1

1. Cabang olahraga yang memerlukan kerja sama regu adalah
 - a. lompat jauh
 - b. lari maraton
 - c. lompat tinggi
 - d. bola voli
2. Bola voli termasuk cabang permainan
 - a. Bola besar
 - b. Bola kecil
 - c. Atletik
 - d. Aquatic
3. Lama permainan bola voli ditentukan oleh
 - a. waktu
 - b. gol
 - c. poin/skor
 - d. game
4. Jumlah pemain bola voli dalam tiap regu ada
 - a. 6 orang
 - b. 8 orang
 - c. 12 orang
 - d. 11 orang
5. Untuk memulai permainan bola voli diawali dengan Gerakan
 - a. Smash
 - b. Servis
 - c. Passing atas
 - d. Block
6. Nama induk organisasi bola voli yang ada di Indonesia adalah

KD 3.2

7. Dalam permainan Rounders, Pada waktu melempar bola menyusur tanah, posisi badan
 - a. bungkuk
 - b. berdiri
 - c. jongkok
 - d. tegak
8. Jumlah pemain Rounders dalam tiap regu ada
 - a. 11 orang
 - b. 8 orang
 - c. 6 orang
 - d. 12 orang
9. Permainan Rounders termasuk pada cabang permainan
 - a. Bola Sedang
 - b. Bola kecil
 - c. Bola besar
 - d. Bola Sepak
10. Di Inggris, permainan Rounders di atur oleh Assosiasi yang bernama
 - a. Assosiasi Atletik Gaelic (GGA)
 - b. National Rounders Association (NRA)
 - c. Assosiasi Rounders Dunia
 - d. Persatuan Rounders Seluruh Indonesia
11. Pada permainan Rounders, setiap pemain diberi kesempatan untuk memukul bola sebanyak
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. Sampai bola terpukul
12. Awal mula permainan rounders berasal dari negara

KD 3.3

13. Lari jarak pendek disebut juga lari
 - a. sprinter
 - b. start
 - c. sprint
 - d. jogging
14. Lari termasuk cabang olahraga
 - a. permainan
 - b. atletik
 - c. senam
 - b. Renan
15. Perlengkapan yang dibutuhkan untuk berlari yaitu
 - a. Raket
 - b. Bola
 - c. Sepatu
 - d. Tongkat
16. Pada perlombaan atletik nomor lari jarak pendek yang digunakan adalah start
 - a. Start berdiri
 - b. Start jongkok
 - c. Start melayang
 - d. Start cepat
17. Lari jarak 100 meter termasuk ke dalam lari

- a. Jarak menengah
- b. Jarak dekat
- c. Marathon
- d. Jarak jauh

18. Lari merupakan olahraga yang bertujuan melatih kekuatan otot

KD 3.3

19. Tolak peluru merupakan salah satu olahraga pada cabang

- a. Senam
- b. Olahraga air
- c. Olahraga melempar
- d. Atletik

20. Berat peluru untuk tingkat SD putra adalah

- a. 1 kilogram
- b. 3 kilogram
- c. 4 kilogram
- d. 5 kilogram

21. Peluru yang digunakan pada cabang tolak peluru biasanya terbuat dari

- a. Kayu
- b. Tanah liat
- c. Besi
- d. Busa

22. Tolak peluru termasuk dalam cabang olahraga

- a. Beregu
- b. Perorangan
- c. Berpasangan
- d. Kelompok

23. Yang termasuk dalam gaya pada olahraga tolak peluru yaitu, kecuali

- a. Gaya dada
- b. Gaya glide
- c. Gaya klasik
- d. Gaya spin

24. Pada cabang tolak peluru yang paling diutamakan adalah kekuatan otot

25. Sebelum melakukan tolakan, pada saat memegang peluru, peluru hendaknya di letakan menempel pada bagian tubuh antara