



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SDN WEBSITE clubburung.com
PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

Nama :
Bidang Studi : PJOK

Kelas : IV (Empat)
Hari/Tanggal :

Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, c , atau d pada jawaban yang paling Tepat !

1. Permainan sepak bola termasuk dalam jenis permainan

a. Bola Kecil c. Bola Besar

b. Bola Sedang d. Bola Pantul

2. Gerakan menghentikan bola, agar stabil untuk di mainkan di sebut.. .

a. menguasai c. mengontrol

b. menembak d. Mengoper

3. Gambar disamping merupakan teknik menghentikan bola menggunakan ...

a. Kaki Bagian Luar

b. Kaki Bagian dalam kaki

c. Telapak kaki

d. Punggung kaki

4. Menendang bola kearah gawang lawan disebut....

a. Stopping c. Shooting

b. Controling d. Dribbling

5. Teknik menggiring atau membawa bola menuju atau mendekati permainan sepak bola disebut

a. Stopping c. Shooting

b. Controling d. Dribbling

6. Operan-operan dalam sepak bola biasanya menggunakan

a. Punggung kaki c. Kaki bagian dalam

b. Ujung kaki d. Kaki bagian luar



7. Dalam permainan sepak bola, apabila bola melewati garis tepi lapangan disebut....
a. Outball c. Handball
b. Jumpball d. Kick off

8. Pemain yang berposisi sebagai penyerang dalam permainan sepak bola disebut dengan
a. Kiper c. Playmaker
b. Striker d. Defender

9. Berapa lama permainan sepak bola dimainkan setiap babaknya!
a. 45 menit c. 55 menit
b. 50 menit d. 60 menit

10. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan sepak bola adalah...
a. 9 orang c. 11 orang
b. 10 orang d. 12 orang

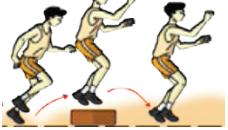
11. Piala dunia sepak bola diadakan setiapsekali
a. 1 tahun c. 3 tahun
b. 2 tahun d. 4 tahun

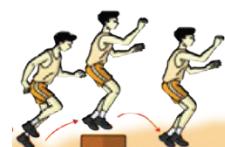
12. Permainan Kasti termasuk dalam jenis permainan
a. Bola Kecil c. Bola Besar
b. Bola Sedang d. Bola Pantul

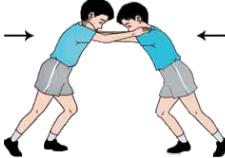
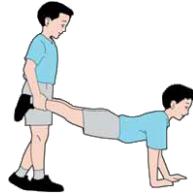
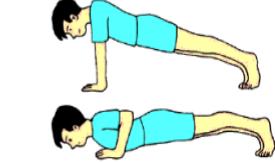
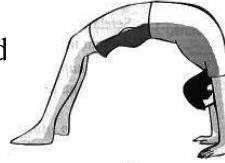
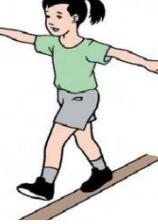
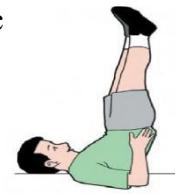
13. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah.....
a. mendribel bola c. Menendang bola
b. melempar bola d. Menyundul bola

14. Permainan melompati balok lompat sesuai dengan gambar disamping, berguna untuk meningkatkan kekuatan otot . . .
a. Lengan
b. Betis dan Paha
c. Pinggang
d. Leher

15. salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari dan kelincahan berlari adalah





- a. latihan Sikap Kayang
b. Latihan berjalan di atas bambu
16. salah satu jenis permainan tradisional yang memerlukan dan mengutamakan kecepatan dan kelincahan adalah permainan
a. Engklek
b. Bakiak
17. Pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga
a. Aquatik
b. Permainan
18. Berikut adalah yang tidak termasuk kedalam teknik dasar pencak silat adalah
a. Kuda-kuda
b. Tangkisan
19. Teknik silat pada gambar disamping adalah
a. Kuda-kuda
b. tendangan
c. Tangkisan
d. Pukulan
20. Teknik silat pada gambar disamping adalah ...
a. Kuda-kuda
b. tendangan
c. Tangkisan
d. Pukulan
21. dalam pencak silat, jurus pertahanan untuk menggagalkan atau menahan serangan yang dilakukan oleh lawan dapat menggunakan tangan maupun kaki disebut dengan
a. Kuda-kuda
b. tendangan
22. latihan lari dengan waktu yang lama adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan
a. Daya Tahan
b. kekuatan
- c. latihan lari zig-zag
d. latihan sikap kapal terbang
23. Gerakan atau sikap yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, ditunjukkan dengan gambar
- a  c 
- b  d 
24. Pada gambar disamping merupakan gerakan latihan untuk melatih otot ...
a. Pinggang
b. Kaki
- c. Tangan
d. Leher
25. Gerakan atau sikap untuk melatih kekuatan otot kaki, ditunjukkan dengan gambar
- a  b  c  d 
26. Lari, lompat, jalan, dan lempar termasuk gerak dasar
a. atletik
b. senam ritmik
- c. senam lantai
d. sepak bola
27. Lari dengan jarak 600 meter dapat melatih
a. kekuatan otot
b. kecepatan
- c. kelenturan otot
d. daya tahan tubuh

28. Permainan kasti termasuk salah satu permainan

- a. bola kecil
- c. bola besar
- b. bola sedang
- d. bola tangan

29. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah

- a. bola sepak dan keranjang
- c. bola kecil dan net
- b. bola kecil dan pemukul
- d. bola dan gawang

30. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas

- a. 9 pemain
- c. 6 pemain
- b. 12 pemain
- d. 8 pemain

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang benar !

31. Agar terhindar dari resiko cidera olahraga, hendaknya sebelum melakukan olahraga harus melakukan latihan

32. Posisi yang bertugas sebagai penjaga gawang dalam permainan sepakbola disebut ...

33. Orang yang bertugas memimpin dalam pertandingan sepakbola adalah

34. Permainan kasti termasuk kedalam jenis olahraga permainan

35. Olahraga pencak silat berasal dari negara

36. Berlari dan berjalan termasuk dalam gerak dasar

37. Mengayun tangan dalam posisi diam, termasuk dalam gerak dasar

38. Latihan sit-up bertujuan untuk melatih kekuatan otot

39. Permainan tradisional yang menggunakan bilah bambu, kemudian saling mendorong menggunakan bambu tersebut adalah permainan ...

40. Latihan lari zig-zag (zig-zag run) bertujuan untuk melatih

41. Jumlah pemain sepak bola setiap timnya adalah

42. Lapangan sepak bola berbentuk

43. Cabang atletik terdiri atas

44. Permainan sepak bola termasuk salah satu permainan

45. Gerakan push up melatih kekuatan otot

III. Jawablah Pertanyaan Dibawah ini dengan singkat dan Jelas !

46. Sebutkan 3 Teknik dasar dalam bermain sepakbola !

47. Sebutkan 3 teknik dasar dalam permainan bola kasti !

48. Sebutkan permainan yang termasuk permainan bola kecil!

49. Sebutkan 3 jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan !

50. Sebutkan 3 jenis permainan tradisional yang kamu ketahui !

KUNCI JAWABAN

I. PILIHAN GANDA

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. C | 11. D | 21. C |
| 2. C | 12. A | 22. A |
| 3. B | 13. B | 23. D |
| 4. C | 14. B | 24. A |
| 5. D | 15. C | 25. A |
| 6. D | 16. B | 26. A |
| 7. A | 17. C | 27. B |
| 8. B | 18. D | 28. A |
| 9. A | 19. B | 29. B |
| 10. C | 20. D | 30. B |

II. ISIAN

- 31 Pemanasan
32 Kiper
33 Wasit
34 Bola Kecil
35 Indonesia
36 Atletik
37 Senam
38 Perut
39 Dagongan
40 Kelincahan
41 11 orang
42 Persegi Panjang
43 Lari, lompat, lempar
44 Bola Besar
45 Tangan

III. URAIAN

46. Menendang, Menghentikan bola, Mengoper, Membawa bola
47. Memukul, melempar, menangkap
48. Kasti, Soft Ball, Rounders
49. Push up, Sit up, Squat Jump
50. Dagongan, Hadang, Terumpah Panjang (Bakiak), Engklek

Pedoman penilaian

1. Romawi I betul x 1 = 30
2. Romawi II betul x 2 = 30

3. Romawi III betul x 3 = 15

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{NA}$$