

Soal Ulangan PJOK Kelas 4 Semester 2

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Panjang alat pemukul bola yang digunakan dalam permainan bola kasti adalah
 - a. 50 cm
 - b. 60 cm
 - c. 65 cm
 - d. 75 cm
2. Pada saat menangkap bola melambung sebaiknya pandangan mata ke arah
 - a. depan atas
 - b. atas
 - c. bawah
 - d. samping
3. Jumlah pemain dalam satu tim permainan bola voli mini adalah
 - a. 2 orang
 - b. 3 orang
 - c. 4 orang
 - d. 5 orang
4. Lebar lapangan dalam permainan kasti adalah
 - a. 10 m
 - b. 15 m
 - c. 30 m
 - d. 40 m
5. Dalam permainan kasti, pukulan dikatakan benar bila bola
 - a. melambung jauh
 - b. tidak melampaui garis pukul
 - c. melampaui garis pukul
 - d. jatuh ke ruang bebas
6. Di bawah ini termasuk cabang olahraga atletik, yaitu
 - a. lari, voli, jalan, dan lompat
 - b. tari, lempar, lompat, dan kasti
 - c. lompat, lempar, lari, dan jalan
 - d. lari, jalan, lempar, dan voli

7. Di bawah ini adalah gaya yang terdapat pada lompat jauh, kecuali
- a. gaya berjalan di udara
 - b. gaya menggantung
 - c. gaya jongkok
 - d. gaya lari
8. Di bawah ini termasuk tahap-tahap lompat jauh, kecuali
- a. tolakan
 - b. jongkok
 - c. saat mendarat
 - d. awalan
9. Suatu gerakan mengangkat kedua kaki dengan tumpuan satu kaki disebut
- a. lompat
 - b. loncat
 - c. jongkok
 - d. berdiri
10. Panjang lintasan lompat jauh meter.
- a. 45
 - b. 46
 - c. 47
 - d. 49
11. Pukulan pertama untuk memulai permainan bola voli mini disebut
- a. passing
 - b. smash
 - c. blocking
 - d. servis
12. Tinggi net putra pada bola voli adalah
- a. 2,3 m
 - b. 2,4 m
 - c. 2,5 m
 - d. 2,6 m
13. Pukulan keras dan menukik pada permainan bola voli mini disebut
- a. passing
 - b. smash
 - c. blocking
 - d. servis

14. Jaring pada permainan olahraga dan dipasang melintang membagi lapangan permainan disebut

- a. slag
- b. net
- c. base
- d. hang

15. Passing pada permainan bola voli dibedakan menjadi dua, yaitu passing bawah dan

- a. passing kiri
- b. passing kanan
- c. passing atas
- d. passing bawah

II. Isilah titik-titik di bawah dengan jawaban yang tepat!

1. Lari, jalan, lempar, dan lompat termasuk dalam cabang olahraga
2. Suatu upaya untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya hanya dengan sekali tolakan disebut
3. Panjang bak pasir pada lompat jauh adalah
4. Kasti termasuk ke dalam jenis permainan
5. Jumlah pemain kasti dalam satu regu adalah
6. Penjaga belakang pada permainan kasti bertugas untuk
7. Permainan yang sudah dimodifikasi dari bentuk bola voli yang sesungguhnya disebut
8. Servis pada bola voli dilakukan dari
9. Passing dalam bola voli dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara
10. Blocking biasanya dilakukan oleh

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan tahapan-tahapan dalam lompat jauh!
2. Jelaskan cara mendarat pada lompat jauh!

3. Berapakah jumlah regu dalam permainan kasti!
4. Apa yang dimaksud dengan servis dalam permainan bola voli mini?
5. Sebutkan manfaat passing bawah dan passing atas!