

Nama :
Bidang Studi : PJOK

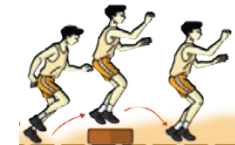
Kelas : IV (Empat)
Hari/Tanggal :

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
 - b. Bola Sedang
 - c. Bola Besar
 - d. Bola Pantul
2. Gerakan menghentikan bola, agar stabil untuk di mainkan di sebut...
 - a. menguasai
 - b. menembak
 - c. mengontrol
 - 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
 - b. Controlling
 - c. Shooting
 - d. Dribbling
5. Teknik menggiring atau membawa bola menuju atau mendekati gawang dalam permainan sepak bola disebut
 - a. Stopping
 - b. Controlling
 - c. Shooting
 - d. Dribbling
6. Operan-operan dalam sepak bola biasanya menggunakan
 - a. Punggung kaki
 - b. Ujung kaki
 - c. Kaki bagian dalam
 - d. Kaki bagian luar
7. Dalam permainan sepak bola, apabila bola melewati garis tepi lapangan disebut.....
 - a. Outball
 - b. Jumpball
 - c. Handball
 - d. Kick off

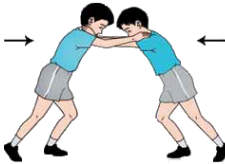
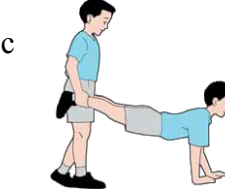
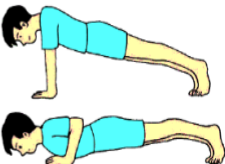
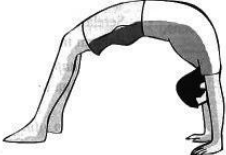


8. Pemain yang berposisi sebagai penyerang dalam permainan sepakbola disebut dengan
 - a. Kiper
 - b. Striker
 - c. Playmaker
 - d. Defender
9. Berapa lama permainan sepak bola dimainkan setiap babaknya!
 - a. 45 menit
 - b. 50 menit
 - c. 55 menit
 - d. 60 menit
10. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan sepak bola adalah...
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
11. Piala dunia sepak bola diadakan setiapsekali
 - a. 1 tahun
 - b. 2 tahun
 - c. 3 tahun
 - d. 4 tahun
12. Permainan Kasti termasuk dalam jenis permainan
 - a. Bola Kecil
 - b. Bola Sedang
 - c. Bola Besar
 - d. Bola Pantul
13. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah.....
 - a. mendribel bola
 - b. melempar bola
 - c. Menendang 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 c. latihan lari zig-zag
b. Latihan berjalan di atas bambu d. latihan sikap kapal terbang
16. salah satu jenis permainan tradisional yang memerlukan dan mengutamakan kecepatan dan kelincahan adalah permainan
a. Engklek c. Egrang
b. Bakiak d. Gobak Sodor
17. Pencak silat termasuk kedalam jenis olahraga
a. Aquatik c. Bela diri
b. Permainan d. Atletik
18. Berikut adalah yang tidak termasuk kedalam teknik dasar pencak silat adalah
a. Kuda-kuda c. pukulan
b. Tangkisan d. kayuhan
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 c. Tangkisan
b. tendangan d. Pola langkah
22. latihan lari dengan waktu yang lama adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan



- a. Daya Tahan c. kelincahan
b. kekuatan d. Kelentukan
23. Gerakan atau sikap yang bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh, ditunjukkan dengan gambar
a  c 
b.  d 
24. Pada gambar disamping merupakan gerakan latihan untuk melatih otot . . .
a. Pinggang c. Tangan
b. Kaki 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 c. senam lantai
b. senam ritmik 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
- b. bola sedang
- c. bola besar
- d. bola tangan

29. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah

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

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

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

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

31. Agar terhindar dari resiko cedera 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

Rumus

=

Skor perolehan

Skor maksimal

X 100 = NA