



PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 MARGACINTA

Alamat: Dusun Cidawung – Margacinta Cijulang (46394)

PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)
SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2022/2023
TINGKAT SEKOLAH DASAR

Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas : IV (Empat)
Hari/Tanggal :
Waktu : 90 Menit

No	Nama Siswa	Nilai	Paraf

I. Pilihlah salah satu jawaban soal berikut dengan tepat!

- Permainan kasti dilakukan secara
A. Perorangan C. campuran
B. **Beregu** D. berpasangan
- Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah
A. **Memukul bola** C. bernafas
B. Menendang bola D. melompat
- Melempar bola yang jaraknya jauh menggunakan lemparan
A. Mendatar C. **melambung**
B. Menyusur tanah D. menyamping
- Jumlah pemain kasti dalam tiap regu ada
A. 11 orang C. 6 orang
B. **12 orang** D. 8 orang
- Sepak bola termasuk permainan bola ...
A. Kecil C. semua benar
B. Besar D. sedang
- Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah
A. Menendang C. berlari
B. Melempar D. **semua benar**
- Menyepak atau menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan bagian kaki

berikut ini, kecuali

- A. Kaki bagian dalam C. Kaki bagian luar
B. Punggung kaki D. **Telapak kaki**
- Lari termasuk cabang olahraga
A. Permainan C. renang
B. Senam D. **atletik**
- Lari jarak pendek disebut juga
A. Sprint C. sprinter
B. Marathon D. estapet
- Lari cepat / Sprint mengutamakan
A. Kelincahan dan kecepatan
B. keseimbangan dan kelenturan
C. **Kekuatan dan kecepatan**
D. kecepatan dan kelenturan
- Lari jarak jauh berguna untuk melatih
A. **Daya tahan** C. kelenturan
B. Kelincahan D. ketangkasan
- Gerakan jongkok berdiri dapat menguatkan otot....
A. Punggung C. **kaki**
B. Pinggang D. tangan
- Gerakan duduk sila mencium kaki untuk melenturkan otot...
A. **Punggung** C. kepala
B. Tangan D. kaki
- Pada latihan loncat tali, putaran tali kedepan melewati....
A. **Atas kepala** C. samping kepala
B. Belakang kepala D. Samping kiri
- Gerakan berguling sebaiknya di lakukan di
A. Lantai C. tanah
B. **Matras** D. pasir
- Pada waktu berguling posisi dagu menempel pada
A. Matras C. kaki
B. Tangan D. **dada**
- Saat melakukan hand stand , berat badan bertumpu pada....
A. Punggung C. kaki
B. **Tangan** D. kepala
- Senam yang diiringi dengan musik di sebut
A. Senam masal C. **senam irama**
B. Senam lantai D. senam ketangkasan
- Gerakan terakhir dalam senam disebut

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| A. Gerakan inti | C. gerakan pemanasan |
| B. Gerakan pendahuluan | C. gerakan pendinginan |
20. Melakukan senam irama memerlukan....
- | | |
|--------------------|----------------------------|
| A. Keindahan badan | C. koordinasi gerak |
| B. Kelemasan badan | D. kelangsingan badan |
21. Posisi renang gaya bebas adalah...
- | | |
|---------------|--------------|
| A. Terlentang | C. telungkup |
| B. Miring | D. berdiri |
22. Untuk menjaga kebersihan kolam kita harus....
- | | |
|-------------------|---|
| A. Makan dikolam | C. membuang ingus dikolam |
| B. Kencing di air | D. tidak makan dan minum dikolam |
23. Kebersihan disekolah menjadi tanggung jawab....
- | | |
|----------|-------------------------------|
| A. Murid | C. semua warga sekolah |
| B. Guru | D. kepala sekolah |
24. Makanan yang dihindari dapat menyebabkan....
- | | |
|-----------------|-----------------|
| A. Sakit perut | C. nyeri tulang |
| B. Sakit kepala | D. sakit hati |
25. Sampah harus dibuang ke...
- | | |
|-------------------------|-----------------|
| A. Tempat sampah | C. koolong meja |
| B. Halaman | D. sekolan |

II. Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

- Bentuk lapang kasti adalah
- Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti terjadi apabila
- Orang terakhir berhak memukul dalam permainan kasti adalah
- Lari bolak balik dapat melatih
- Lari jarak jauh disebut juga lari
- Gerakan pull up melatih otot....
- Latihan yang bisa melatih kekuatan otot paha dan tungkai adalah
- Senam ritmik adalah senam yang gerakannya diiringi dengan
- Pengambilan nafas pada renang gaya bebas melalui...
- Tempat pembuangan sampah terakhir sebaiknya jauh dari...
- Tuliskan 3 teknik dasar permainan kasti ?

12. Tuliskan 4 teknik dasar permainan sepak bola ?

13. Tuliskan ciri-ciri lingkungan yang sehat ?

14. Tuliskan Latihan apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan ?

15. Tuliskan 4 gaya dalam olahraga renang?