

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

: Penjaskes Mata Pelajaran : IV (Empat) Kelas

Hari/Tanggal

: 90 Menit Waktu

No	Nama Siswa	Nilai	Paraf

I.		ah salah satu jawaban soa	5 •
1.	Permai	Permainan kasti dilakukan secara	
	A.	Perorangan	C. campuran
	В.	Beregu	D. berpasangan
2.	Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah		
	A.	Memukul bola	C. bernafas
	B.	Menendang bola	D. melompat
3.	Melempar bola yang jaraknya jauh menggunakan lemparan		menggunakan lemparan
	A.	Mendatar	C. melambung
	В.	Menyusur tanah	D. menyamping
4.	Jumlah pemain kasti dalam tiap regu ada		ı ada
	A.	11 orang	C. 6 orang
	B.	12 orang	D. 8 orang
5.	Sepak bola termasuk permainan bola		a
	A.	Kecil	C. semua benar
	В.	Besar	D. sedang
6.	Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah		ainan sepak bola adalah
	A.	Menendang	C. berlari
	B.	Melempar	D. semua benar
7	Menve	nak atau menendang hola dar	pat dilakukan dengan menggunakan bagian kaki

berikut ini, kecuali	
A. Kaki bagian dalam C. K	Laki bagian luar
B. Punggung kaki	D. Telapak kaki
8. Lari termasuk cabang olahraga	
A. Permainan	C. renang
B. Senam	D. atletik
9. Lari jarak pendek disebut juga	
A. Sprint	C. spriter
B. Marathon	D. estapet
10. Lari cepat / Spirint mengutamakan	
 A. Kelincahan dan kecepatan 	
B. keseimbangan dan kelenturan	
C. Kekuatan dan kecepatan	
D. kecepatan dan kelenturan	
11. Lari jarak jauh berguna untuk melatih	
A. Daya tahan	C. kelenturan
B. Kelincahan	D. ketangkasan
12. Gerakan jongkok berdiri dapat menguatka	an otot
A. Punggung	C. kaki
B. Pinggang	D. tangan
13. Gerakan duduk sila mencium kaki untuk r	melenturkan otot
A. Punggung	C. kepala
B. Tangan	D. kaki
14. Pada latihan loncat tali, putaran tali kedep	an melewati
A. Atas kepala	C. samping kepala
B. Belakang kepala	D. Samping kiri
15. Gerakan berguling sebaiknya di lakukan d	li
A. Lantai	C. tanah
B. Matras	D. pasir
16. Pada waktu berguling posisi dagu menem	pel pada
A. Matras	C. kaki
B. Tangan	D dada
17. Saat melakukan hand stand, berat badan l	
A. Punggung	C. kaki
B. Tangan	D. kepala
18. Senam yang diiringi dengan musik di sebi	ut
A. Senam masal	C. senam irama
B. Senam lantai	D. senam ketangkasar
19. Gerakan terakhir dalam senam disebut	

	B.	Grakan pendahuluan	C. gerakan pendinginan		
20	20. Melakukan senam irama memerlukan				
	A.	Keindahan badan	C. koordinasi gerak		
	B.	Kelemasan badan	D. kelangsingan badan		
21.	. Posisi 1	renang gaya bebas adalah			
	A.	Terlentang	C. telungkup		
	B.	Miring	D. berdiri		
22	22. Untuk menjaga kebersihan kolam kita harus				
	A.	Makan dikolam	C. membuang ingus dikolam		
	B.	Kencing di air	D. tidak makan dan minu		
		dikolam			
23	. Kebers	ihan disekolah menjadi tanggung jav	vab		
	A.	Murid	C. semua warga sekolah		
	В.	Guru	D. kepala sekolah		
24		an yang dihinggapi lalat dapat meny	ebabkan		
		Sakit perut	C. nyeri tulang		
		Sakit kepala	D. sakit hati		
25.	•	h harus dibuang ke			
		Tempat sampah	C. koolong meja		
	В.	Halaman	D. sekolan		
II.		olah pertanyaan berikut dengan	baik dan benar!		
		lapang kasti adalah			
2.	2. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti				
2	terjadi apabila				
	3. Orang terakhir berhak memukul dalam permainan kasti adalah				
		olak balik dapat melatih			
		rak jauh disebut jga lari			
		ın pull up melatih otot	h. d., 4.,		
		n yang bisa melatih kekuatan otot pal	•		
δ.	Senam	ritmik adalah senam yang gerakanny	ya diiringi dengan		

9. Pengambilan nafas pada renang gaya bebas melalui...

11. Tuliskan 3 teknik dasar permainan kasti?

10. Tempat pembuangan sampah terakhir sebaiknya jauh dari...

C. gerakan pemanasan

A. Gerakan inti

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?