

Soal Pjok Kelas 4 Semester 1 Permainan Kasti

Pilhlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan kasti tergolong permainan ...
 - a. Bola besar
 - b. Bola kecil
 - c. Perorangan
 - d. Menggembirakan
2. Lemparan yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman yang jauh adalah ...
 - a. Lemparan tinggi
 - b. Lemparan lurus/datar
 - c. Lemparan rendah
 - d. Lemparan melambung
3. Lemparan yang digunakan oleh pelari atau pemukul adalah ...
 - a. Lemparan lurus/datar
 - b. Lemparan melambung
 - c. Lemparan tinggi
 - d. Lemparan rendah
4. Arah jalannya bola cepat dan memantul ke tanah pukulan ...
 - a. Melambung jauh
 - b. Mendatar
 - c. Merendah
 - d. Memantul
5. Berikut ini yang tidak termasuk Teknik menangkap bola kasti adalah ...
 - a. Menangkap bola sedang
 - b. Menangkap bola bergulir di tanah
 - c. Menangkap bola datar
 - d. Menangkap bola rendah

Soal Pjok Kelas 4 Semester 1 Atletik

Pilhlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Istilah atletik berasal dari Bahasa ...
 - a. Yunani
 - b. Inggris
 - c. Amerika
 - d. Indonesia
2. Atletik artinya ...
 - a. Bergambar
 - b. Berlatih
 - c. Berlari
 - d. Bertanding atau berlomba
3. Nomor berikut ini yang termasuk nomor atletik adalah ...
 - a. Berlari dan melompat

- b. Melompat dan melempar
 - c. Berlari dan melempar
 - d. Berlari, melompat, dan melempar
4. Jarak lintasan berlari bolak-balik adalah ...
- a. 10 meter
 - b. 20 meter
 - c. 15 meter
 - d. 30 meter
5. Manfaat melakukan Latihan melompat gawang adalah untuk ...
- a. Meningkatkan kekuatan otot leher
 - b. Meningkatkan kekuatan otot bahu
 - c. Meningkatkan kekuatan otot kaki
 - d. Meningkatkan kekuatan otot tangan

Soal Pjok Kelas 4 Semester 1 Permainan Bola Besar

Pilhlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Ukuran Panjang lapangan sepakbola adalah ...
 - a. 90-100 m
 - b. 110-120 m
 - c. 100-110 m
 - d. 120-130 m
2. Jumlah pemain sepakbola setiap regunya adalah ...
 - a. 6 pemain
 - b. 11 pemain
 - c. 12 pemain
 - d. 10 pemain
3. Pada saat kontak dengan bola lutut lebih ditekuk. Hal ini merupakan Teknik menahan bola memantul dengan ...
 - a. Kura-kura kaki
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Telapak kaki
 - d. Kaki luar
4. Di bawah ini yang termasuk permainan bola besar, kecuali ...
 - a. Sepakbola
 - b. Bolabasket
 - c. Bola voli
 - d. Kasti
5. Yang merupakan klub sepakbola yang berasal dari Indonesia adalah ...
 - a. Real Madrid
 - b. Barcelona
 - c. Arema
 - d. Juventus

Soal Pjok Kelas 4 Semester 1 Latihan Kebugaran jasmani

Pilhlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Lari pagi termasuk Latihan ...
 - a. Ketahanan tubuh
 - b. Peregangan
 - c. Keseimbangan
 - d. Kelenturan
2. Daya tahan tubuh yang lemah karena ...
 - a. Peredaran darah lancar
 - b. Peredaran darah tidak lancar
 - c. Otot kaku
 - d. Badan capek
3. Senam jongkok termasuk Latihan ...
 - a. Ketahanan tubuh
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelenturan
 - d. Koordinasi
4. Bersepeda santai dengan teman-teman adalah contoh Latihan yang dapat meningkatkan ...
 - a. Daya tahan tubuh
 - b. Kelenturan
 - c. Peredaran darah
 - d. Peregangan
5. Gambar berikut ini adalah Gerakan ...
Gbr
 - a. Pull up
 - b. Sit up
 - c. Headstand
 - d. Melewati balok-balok kayu