



DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

Nama :
No. absen :
Nilai :

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GANJIL
SEKOLAH DASAR
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Kurikulum 2013

Mata Pelajaran : PJOK

Hari / Tanggal : Jumat, 28 September 2018

Kelas : IV (Empat)

Waktu : 07.30 - 09.00

Petunjuk pengerjaan:

- (1) Untuk soal berbentuk pilihan ganda, berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!
- (2) Untuk soal berbentuk isian singkat, isilah dengan benar langsung pada titik-titik yang tersedia!
- (3) Untuk soal uraian, jawablah dengan benar langsung di bawah pertanyaan!

1. Di bawah ini yang termasuk permainan bola besar adalah
a. bola volly b. tenis lantai c. rounders d. softball
2. Jenis permainan sepak bola memberikan aturan pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali
a. bahu b. lengan c. perut d. paha
3. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola adalah
a. 4 b. 6 c. 11 d. 21
4. Permainan sepak bola dikenal dengan istilah mengumpan dengan jarak pendek, bagian kaki yang digunakan untuk menendang adalah bagian
a. depan b. tengah c. luar d. dalam
5. Induk persatuan organisasi persepakbolaan di Indonesia adalah
a. PBSI b. PSSI c. PBVSI d. PERBASI
6. Mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing, merupakan tujuan dari
a. menghentikan bola c. menggiring bola
b. mengoper bola d. merampas bola
7. Teknik menepis bola melayang di udara pada permainan sepak bola harus dikuasai oleh seorang
a. pelatih b. penyerang c. pemain belakang d. penjaga gawang
8. Dalam permainan sepak bola menendang dengan punggung kaki digunakan untuk
a. merebut bola b. mencetak gol c. menggiring bola d. menghentikan bola
9. Dalam permainan sepak bola cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan dengan menggunakan punggung kaki merupakan teknik
.....
10. Lama waktu pada permainan sepak bola adalah ... menit.
.....
11. Pada permainan sepak bola yang memimpin pertandingan adalah
.....
12. Permainan bola besar yang permainannya di pantulkan ke lantai dan dilempar untuk dimasukkan ke keranjang dinamakan permainan bola

13. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket!

14. Raket merupakan sarana untuk memukul bola dalam permainan

- a. tenis meja b. takraw c. kasti d. badminton

15. Berikut yang termasuk dalam permainan bola kecil adalah

- a. tenis lantai b. basket c. bola volly d. bowling

16. Permainan badminton yang termasuk teknik dasar pukulan bola adalah

- a. smash, service, backhand dan drive c. smash, service, backhand dan lob
b. smash, service, backhand dan passing d. smash, service, backhand dan dribble

17. Di bawah ini termasuk jenis pukulan smash pada permainan badminton, kecuali

- a. smash penuh b. smash potong c. smash lurus d. smash backhand

18. Pada permainan tenis meja servis akan bergantian setiap poin kelipatan

- a. 2 b. 3 c. 4 d. 5

19. Yang termasuk teknik sikap awal saat akan menerima servis pada permainan tenis meja adalah

- a. berdiri menyamping meja c. berdiri di sebelah kanan
b. menghadap meja penuh d. berdiri di sebelah kiri

20. Memukul bola dengan mendorong dan sikap bet terbuka, menunjukkan teknik

- a. blok b. drive c. push d. service

21. Pada tenis meja, teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memukul terlebih dahulu bola tersebut memantul ke meja sendiri dan melewati net dan akhirnya memantul di meja lawan, teknik tersebut adalah

- a. blok b. drive c. push d. service

22. Point akhir dalam satu set permainan pada tenis meja adalah nilai

23. Dalam permainan ganda pada tenis meja, pemegang service hanya bisa menempatkan bola ke ruang kamar sebelah ... lawan.

24. Alat pemukul pada permainan tenis meja adalah

25. Sebutkan 4 jenis permainan yang termasuk dalam permainan bola kecil!

26. Sebutkan sarana apa saja yang diperlukan dalam permainan badminton!

27. Pada olah raga lari jarak pendek, posisi lutut yang menempel di tanah diangkat, pinggul diangkat sedikit, merupakan posisi badan pada tahapan start
 a. jongkok b. berdiri c. melayang d. panjang
28. Start yang paling tepat digunakan untuk lari jarak pendek adalah start
 a. jongkok b. berdiri c. melayang d. panjang
29. Saat memasuki garis finis pada lari jarak pendek posisi badan atau dada harus
 a. dicondongkan kedepan c. lurus dan tegak
 b. dicondongkan kebelakang d. agak menyamping ke kiri
30. Pada teknik gerak lari jarak pendek, setelah ada aba-aba "YA", maka pelari harus berlari sekuat tenaga mungkin dengan posisi pendaratan kaki pada
 a. ditekan pada telapak kaki tengah c. ujung kaki bagian belakang
 b. ditekan pada telapak kaki depan d. ujung kaki bagian depan
31. Tahapan posisi badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan, merupakan tahapan start pada aba-aba
 a. "YA" b. "SIAP" c. "BERSEDIA" d. "MULAI"
32. Lari cepat termasuk jenis lari
 a. jarak jauh b. beregu c. jarak pendek d. maraton
33. Diskualifikasi atau pembatalan pada pemain peserta lomba lari jarak pendek penyebab salah satunya adalah
 a. berlari terlalu kencang c. menyentuh garis finis
 b. keluar dari garis lintasan d. mengulangi start sampai 2 kali
34. Teknik gerakan memasuki garis finis salah satunya adalah
 a. salah satu bahu maju ke depan c. melakukan gerak meloncat
 b. menjatuhkan badan agar menyentuh garis finis d. tangan direntangkan ke arah depan
35. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memasuki garis finis, kecuali ...
 a. kecepatan lari lebih kencang c. tidak boleh berhenti mendadak
 b. mata harus tertuju pada garis finis d. bila ada pita digaris finis harus diambil
36. Aba-aba ketiga pada start jongkok saat mulai berlari adalah

37. Salah satu cara yang harus dilakukan saat menjelang finis dalam lomba lari adalah

38. Teknik start pada lari jarak pendek adalah start berdiri, start melayang dan start

39. Jelaskan sikap permulaan pada start jongkok pada saat aba-aba "BERSEDIA"!

40. Jelaskan teknik gerakan memasuki garis finis!

