**KEMENTERIAN AGAMA RI**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1**

**MADRASAH IBTIDAIYAH KABUPATEN LUMAJANG**

**Tahun Pelajaran 2020/2021**

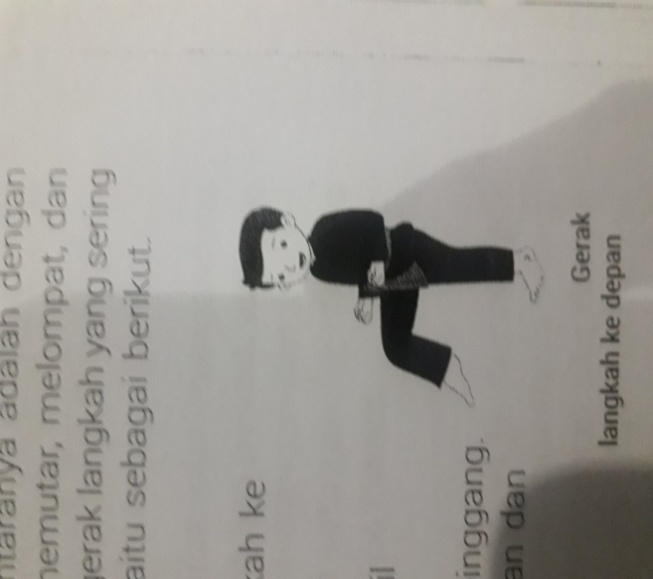
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan Hari/Tanggal : Kamis, 10 Desember 2020

Kelas : IV ( Empat ) Waktu : 07.30 – 09.00

**Tema 4**

**I. Pilihlah salah satu jawaban a, b, c, atau d yang benar!**

1. Tujuan permainan bola basket adalah ….
2. memasukkan bola ke ring lawan
3. menjaga daerah pertahanan
4. menghalangi pergerakan lawan
5. memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
6. Tehnik memantul-mantulkan bola dalam permainan bola basket disebut ....
7. passing b. shooting c. dribbling d. jumping
8. Latihan menembak sambil melayang dalam permainan bola basket disebut ....
9. dribbling b. over head pass c. shooting d. jump shoot
10. Orang yang memperkenalkan permainan bola basket untuk pertama kali adalah ....
11. M. Luther b. James Naismith c. William G. Morgan d. George Lehmann
12. Permainan Rounders berasal dari negara ....
13. Amerika b. Jepang c. Belanda d. Inggris
14. Dalam permainan Rounders setiap regu terdiri dari ... pemain.
15. 6 b. 9 c. 13 d. 15
16. Bentuk lapangan Rounders adalah ....
17. segi tiga b. segi empat c. segi lima d. segi enam
18. Berikut ini merupakan teknik atau cara memegang bola yang benar pada permainan rounders yaitu dengan menggunakan ....
19. 5 jari b. 4 jari c. A dan B salah d. A dan B benar
20. Jalan cepat termasuk dalam cabang olahraga ....
21. atletik b. estetik c. akrobatik d. aquatik
22. Yang dimaksud dengan lari estafet adalah ....
23. lari sambung menyambung c. lari menyamping
24. lari berbelok-belok d. lari cepat
25. Warming up adalah istilah dari latihan ....
26. pemanasan b. berangkai c. inti d. pendinginan
27. Pada saat ingin melakukan lompat tumpuan yang benar berada di ....
28. sebelum papan tumpu c. tepat mengenai papan tumpu
29. setelah papan tumpu d. di antara papan tumpu dan pasir
30. Pelari dengan jarak 100 m sering dinamakan ....
31. atlit b. sprinter c. player d. sprint
32. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan gerakan langkah ... dalam pencak silat.

1. depan b. belakang c. samping d. serong
2. Nilai tenggang rasa, percaya diri sendiri dan kepribadian pada pencak silat adalah ....
3. sering menolong sesama c. bersikap masa bodo
4. tidak kenal menyerah d. bertindak sewenang-wenang
5. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan dinamakan ....
6. body proyektor b. body protector c. body language d. body countack
7. Tujuan dari melakukan pemanasan adalah ....
8. menaikkan suhu tubuh c. mengakhiri olahraga
9. menurunkan suhu tubuh d. inti olahraga
10. Urutan yang benar dalam melakukan latihan kebugaran jasmani adalah ....
11. pendinginan-inti-pemanasan c. pemanasan-inti-pendinginan
12. inti-pemanasan-pendinginan d. pemanasan-pendinginan-inti
13. Cara meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan melakukan latihan ....
14. push up b. back up c. squat jump d. sit up
15. Cara meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah dengan melakukan latihan ....
16. push up b. back up c. squat jump d. sit up

**II. Jawablah pertanyaan ibawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan 4 teknik dasar permainan bola basket mini!
2. Sebutkan 2 teknik dasar bermain rounders!
3. Sebutkan 4 jenis olahraga yang termasuk cabang olahraga atletik!
4. Sebutkan 4 macam gerak langkah dalam pencak silat!
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani!