



**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL  
MI PSM NGALE  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**



**MATA PELAJARAN : PJOK  
KELAS : IV**

**WAKTU** : .....  
**NAMA** : .....

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar !**

1. Gerak nonlokomotor adalah gerak yang ...
    - a. Berpindah tempat
    - b. Tidak berpindah tempat
    - c. berlari
    - d. lompat
  2. Yang BUKAN termasuk contoh gerak nonlokomotor adalah...
    - a. berguling
    - b. memutar
    - c. mengayun
    - d. bergeleng
  3. Memutar badan di tempat termasuk dalam gerak ...
    - a. Manipulatif
    - b. lokomotor
    - c. senam
    - d. nonlokomotor
  4. Melompat ke depan termasuk dalam gerak ...
    - a. Manipulatif
    - b. lokomotor
    - c. senam
    - d. nonlokomotor
  5. Melempar bola termasuk gerak ...
    - a. Lokomotor
    - b. nonlokomotor
    - c. manipulatif
    - d. senam
  6. Gerak lokomotor adalah gerak...
    - a. jalan di tempat
    - b. lari di tempat
    - c. lompat di tempat
    - d. berpindah maju, mundur atau ke samping
  7. Yang BUKAN termasuk contoh gerak lokomotor adalah...
    - a. berguling
    - b. berjalan
    - c. berlari
    - d. melompat
  8. Ketika berjalan atau berlari maka tangan harus ...
    - a. diam
    - b. diangkat ke atas
    - c. mengayun
    - d. ditaruh dibelakang
  9. Gerakan lokomotor melompat yang TIDAK BENAR adalah...
    - a. melompat ke depan
    - b. melompat di tempat
    - c. melompat ke samping
    - d. melompat ke belakang
  10. Gerakan berjalan yang BENAR adalah ...
    - a. badan tegap tangan mengayun
    - b. badan membungkuk tangan mengayun
    - c. badan membungkuk tangan ke belakang
    - d. badan miring tangan diam
  11. Berikut ini yang termasuk gerak berpindah tempat adalah ...
    - a. lari
    - b. meliukkan badan
    - c. jongkok
    - d. memutar badan
  12. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah ...
    - a. lari
    - b. jalan
    - c. menekuk badan
    - d. melangkah
  13. Berikut ini yang termasuk gerak manipulasi adalah ...
    - a. lempar tangkap bola
    - b. lari
    - c. meliukkan badan
    - d. jalan

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !**

1. Ciri-ciri gerak lokomotor adalah.....
  2. Gerak nonlokomotor adalah .....
  3. Gerak manipulatif adalah .....
  4. Contoh gerak manipulatif adalah .....
  5. Roll depan dan Roll belakang merupakan salah satu gerak .....
  6. Berlari dan menggiring bola adalah kombinasi dari gerak dasar ..... dan .....
  7. Menekuk lutut dan mendorong bola pada passing atas adalah kombinasi gerak dasar ...dan ...

8. Saat menangkap bola menyusur tanah, sikap awal yaitu posisi .....
9. Contoh gerak dasar manipulatif pada permainan tenis meja yaitu .....
10. Jalan cepat adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor .....

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !**

1. Sebutkan aktivitas yang menunjukkan gerak lokomotor ?

*Jawab : .....*

2. Bagaimana cara melakukan aktivitas lari yang benar ?

*Jawab : .....*

3. Sebutkan ciri-ciri gerak non lokomotor ?

*Jawab : .....*

4. Mengapa menggiring bola dalam sepak bola dikatakan gerak manipulatif ? Jelaskan !

*Jawab : .....*

5. Apa saja ciri-ciri gerak manipulatif ?

*Jawab : .....*