

N A M A : .....

N O : .....

DOKUMEN NEGARA

SANGAT RAHASIA

K-2013



ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)  
MI MUHAMMADIYAH BLEMBEM  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IV ( Empat )

Hari, tanggal : .....

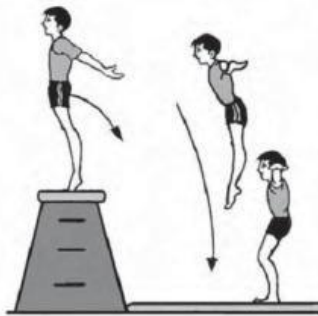
Pukul : .....

SEKSI PENDIDIKAN MADRASAH  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL

**I. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang benar !**

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
  - a. berayun
  - b. berguling
  - c. melayang
  - d. *headstand*
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
  - a. bertumpu
  - b. keseimbangan
  - c. bergantung
  - d. melayang
3. Yang merupakan gerak dasar dari keseimbangan adalah ...
  - a. mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik
  - b. berjalan jinjit di atas palang
  - c. melompat berputar 90 derajat
  - d. berjalan dengan kedua tangan membentang
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
  - a. berguling
  - b. berpindah
  - c. mendarat
  - d. keseimbangan
5. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari ....
  - a. bergantung
  - b. berpindah tempat
  - c. bertumpu
  - d. berputar
6. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak ....
  - a. melayang
  - b. keseimbangan
  - c. mendarat
  - d. berpindah tempat
7. Mengayunkan lengan ke depan lalu ke belakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan ....

- a. berputar
  - b. bergantung
  - c. bertumpu
  - d. berayun
8. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu ...
- a. membungkukkan badan
  - b. berdiri tegak
  - c. berjongkok
  - d. merentangkan kedua tangan
9. Nama lain dari "Head Stand" adalah ....
- a. berdiri dengan kaki
  - b. berdiri dengan tangan
  - c. berdiri dengan kepala
  - d. berdiri dengan lutut
10. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali ....
- a. berguling ke depan
  - b. guling lenting
  - c. berguling ke belakang
  - d. guling ke samping
11. Perhatikan Gambar!



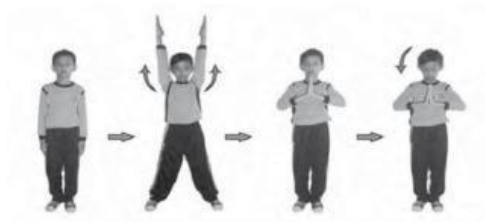
- Gambar di atas menunjukkan contoh ....
- a. melompat ke depan
  - b. mendarat ke belakang
  - c. melompat ke belakang
  - d. mendarat ke depan
12. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu ...
- a. loncat kangkang
  - b. lompat tali
  - c. head stand
  - d. tolak peluru
13. Memutar tubuh saat melompat merupakan contoh dari gerakan ...
- a. bergantung
  - b. berpindah tempat
  - c. berputar
  - d. bertumpu
14. Sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah ...
- a. senam SKJ

- b. menari
- c. melayang
- d. loncat kangkang

15. SKJ merupakan singkatan dari ...

- a. Senam Kesehatan Jiwa
- b. Senam Kelentukan Jasmani
- c. Senam Kesehatan Jasmani
- d. Senam Kekuatan Jasmani

16. Perhatikan Gambar!



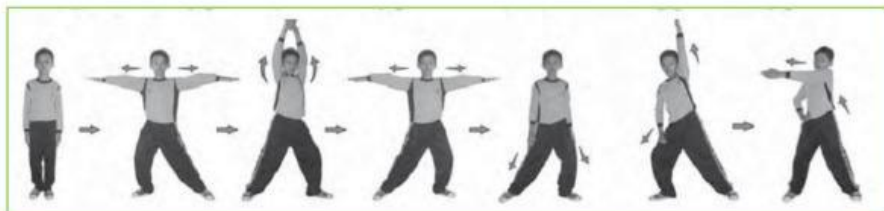
Gambar di atas merupakan contoh gerakan ....

- a. pendinginan
- b. inti
- c. pemanasan
- d. peralihan

17. “Bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh anda kembali normal” merupakan manfaat dari ....

- a. peralihan
- b. pemanasan
- c. inti
- d. pendinginan

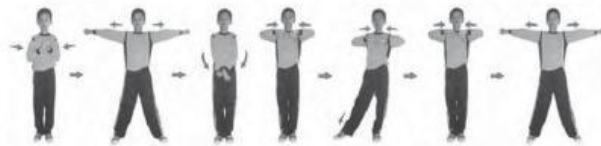
18. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerakan ....

- a. peregangan
- b. pemanasan
- c. peralihan
- d. pendinginan

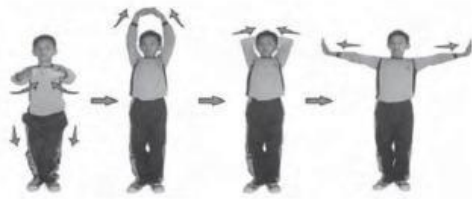
19. Mengayunkan tangan dari samping badan hingga lurus, merapatkan tangan sampai turun ke depan, dan menundukan kepala seperti berdoa termasuk gerakan ... pada senam SKJ
- pendinginan
  - pemanasan
  - gerak inti
  - pelenturan
20. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...
- melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
  - melakukan gerakan inti dengan berayun
  - melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
  - melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
21. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap ....

- keempat
- ketiga
- kedua
- pertama

22. Perhatikan Gambar!

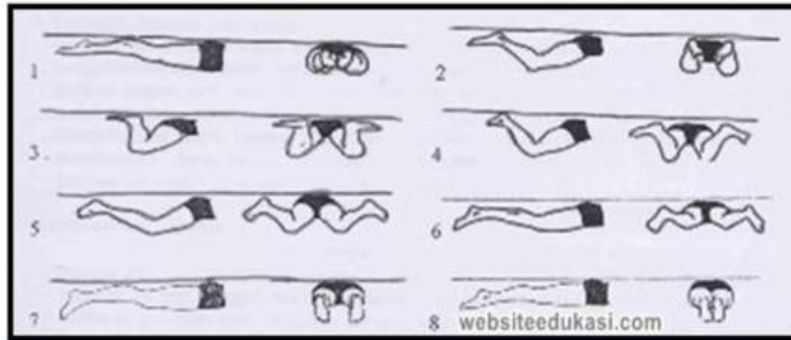


Gambar di atas merupakan gerakan ....

- a. peralihan
  - b. pemanasan
  - c. inti
  - d. pendinginan
23. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu ....
- a. terbuka
  - b. lurus
  - c. tengkurap
  - d. menutup
24. Renang gaya dada adalah ...
- a. berenang dengan sekuat tenaga
  - b. berenang dengan cepat
  - c. berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
  - d. berenang untuk menyelam
25. Kedua telapak tangan dibuka selebar bahu dan tarik kedua lengan ke belakang sampai ke depan dada sambil siku agak ditekuk termasuk gaya ...
- a. gaya punggung
  - b. gaya kupu-kupu
  - c. gaya dada
  - d. gaya bebas
26. Sikap tubuh saat berenang gaya dada ,yaitu...
- a. badan tegap dan tangan membentang
  - b. badan mendatar dan tangan membentang
  - c. badan telungkup dan mendatar pada permukaan air
  - d. badan melayang menghadap ke atas
27. Gerak tangan saat berenang menggunakan gaya dada adalah ...
- a. telapak tangan saling bertemu dan menempel lalu tarik tangan ke samping kanan dan kiri
  - b. telapak tangan di tarik ke atas dan ke bawah
  - c. telapak tangan di tarik ke depan dan ke belakan
  - d. telapak tangan di tarik ke kanan dan samping secara bergantian



28. Perhatikan Gambar!



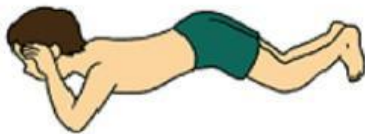
Gambar di atas menunjukkan gerakan ... pada gerak renang gaya dada

- a. tangan
- b. siku
- c. kepala
- d. kaki

29. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu ....

- a. renang gaya katak
- b. renang gaya dada
- c. renang gaya kupu-kupu
- d. renang gaya punggung

30. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi ...

- a. tangan dan lengan
- b. tangan dan kaki
- c. lengan dan kaki
- d. kaki dan tangan

31. Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- a. gaya katak
- b. gaya punggung
- c. gaya kupu-kupu
- d. gaya anjing

32. Yang termasuk dari latihan kelenturan adalah ...

- a. kayang
- b. berenang
- c. mencium lutut
- d. lompat tali

33. Bentuk latihan seperti push up, knee up termasuk pada latihan.. ...
- kelincahan
  - kekuatan
  - kecepatan
  - kesimbangan
34. Bentuk latihan permainan untuk memperkuat kecepatan adalah ...
- bulu tangkis
  - gobak sodor
  - hitam dan hijau
  - sepak bola
35. Bentuk latihan permainan untuk melatih keseimbangan dan kelicahan adalah ...
- gobak sodor
  - lompat tali
  - sepak bola
  - voli
36. Berikut ini yang termasuk cara penanggulangan penyakit melepuh adalah ...
- hindari sumber gesekan sebisa mungkin jangan tekan lukanya
  - tekan luka sampai pecah
  - tekan luka sampai air keluar dan keringkan
  - diamkan saja sampai sembuh
37. Berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar ... ..
- berikan es pada luka memar
  - pijat perlahan pada luka memar
  - kompres dengan air panas
  - kompres dengan air hangat
38. Yang termasuk perilaku terpuji pada teman sebaya adalah ...
- tidak memilih dalam berteman
  - pilih pilih teman bermain
  - sombong pada teman
  - hormat kepada yang lebih besar
39. Yang bukan termasuk perilaku terpuji pada orang yang lebih tua adalah ...
- bila bertemu ucapkan salam
  - berbicara dengan sopan
  - taat dan patuh



- d. tidak mempedulikan
40. Berikut ini yang termasuk perilaku terpuji pada teman yang lebih muda adalah ...
- a. sombong pada mereka
  - b. mengucilkan teman
  - c. memberi arahan yang tidak baik
  - d. suka memberikan contoh yang baik