

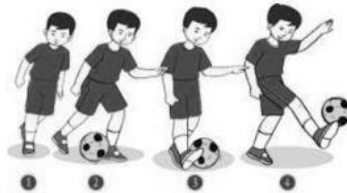
SOAL SUMATIF AKHIR SEMESTER
MI YAPPI BADONGAN
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran	: PJOK	Nama	:
Kelas	: IV (Empat)	Hari/Tanggal	:
Semester	: Ganjil	Nilai	:

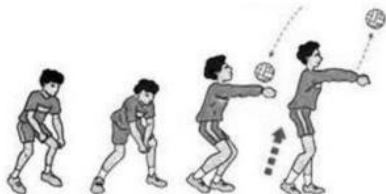
I. Berilah tanda (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

- Kombinasi gerak lokomotor dan gerak manipulatif pada permainan sepak bola adalah ...
 - berjalan dan mengayun kaki
 - berlari dan menendang bola
 - berlari dan memutar badan
 - berlari dan melompat

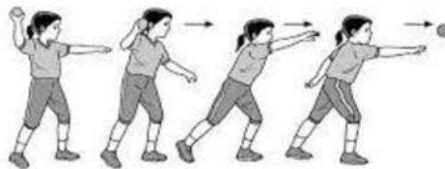
- Kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif pada gambar di bawah ini adalah ...



- Berjalan-memantulkan-melempar bola
 - Berjalan-mengayun-memukul bola
 - Berdiri-melempar-memukul
 - Berjalan-mengayun kaki-menendang
- Kombinasi gerak non lokomotor dan manipulatif pada gambar di bawah ini adalah ...

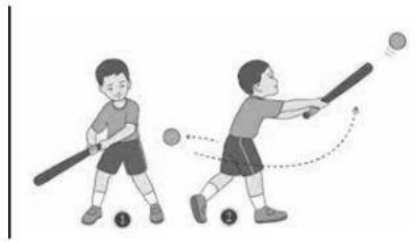


- menekuk-berjalan-memantulkan
 - Berjalan-mengayun-menendang bola
 - Menekuk-membungkuk-memantulkan
 - berlari-menekuk kaki-menendang
- Gambar di bawah ini adalah teknik lemparan bola



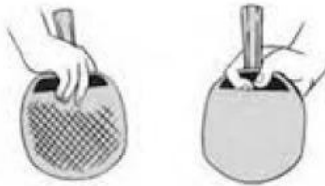
- melambung
- menyusur tanah
- mendatar
- menyamping

5. Gambar di bawah ini yaitu Teknik pukulan bola



- a. melambung
- b. menyusur tanah
- c. mendatar
- d. menyamping

6. Teknik memegang bet pada gambar di bawah ini di sebut teknik



- a. shake hand
- b. pen holder
- c. backstroke
- d. free style

7. Kombinasi gerak lokomotor dan non lokomotor pada olahraga jalan cepat yaitu ...

- a. berjalan dan mengayun lengan
- b. berjalan dan melompat
- c. berjalan dan berlari
- d. berjalan dan menendang

8. Pada perlombaan lari cepat menggunakan start

- a. berdiri
- b. melayang
- c. Jongkok
- d. Biasa

9. Urutan aba-aba start pada lari cepat yaitu

- a. siap-ya-bersedia
- b. ya-bersedia-siap
- c. bersedia-siap-ya
- d. bersedia-ya-siap

10. Kuda-kuda pencak silat pada gambar di bawah ini menggunakan variasi kuda-kuda.....



- a. tengah dan belakang
- b. tengah dan samping
- c. depan dan belakang
- d. samping dan silang

11. Yang bukan termasuk macam-macam gerak langkah pada pencak silat adalah

- a. langkah biasa
- b. langkah angkatan
- c. langkah insutun
- d. langkah lompatan

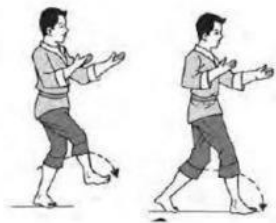
12. Gaya dada pada renang adalah gaya yang menyerupai gaya berenang hewan

- a. ular
- b. lumba-lumba
- c. katak
- d. Buaya

13. Untuk menghindari cedera saat berenang kita harus melakukan
- a. pemanasan b. minum c. makan d. Tidur
14. Andi bersama teman-temannya sedang bersepeda di jalan raya. Didik dan Heru bergurau dan kurang hati-hati saat bersepeda lalu mereka berdua jatuh dari sepeda karena bersenggolan. Lututnya didik berdarah, sedangkan Heru lengannya berdarah. Yang harus dilakukan Andi saat melihat luka teman-temannya yaitu. ...
- a. membilas luka dengan air bersih c. membiarkan tanpa menolong
- b. menutup dengan kaos kotor d. menertawakan mereka
15. Cedera yang sering dialami saat berolahraga yaitu
- a. cedera kepala c. cedera mulut
- b. cedera perut d. cedera otot

II. Isilah titik-titik dibawah ini dengan benar !

16. Berlari dan menggiring bola adalah kombinasi dari gerak dasar dan
17. Menekuk lutut dan mendorong bola pada passing atas adalah kombinasi gerak dasar dan ...
18. Saat menangkap bola menyusur tanah, sikap awal yaitu posisi
19. Contoh gerak dasar manipulatif pada permainan tenis meja yaitu ...
20. Jalan cepat adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor
21. Lari cepat adalah berlari secepat-cepatnya untuk mencapai garis
22. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gerak langkah dengan cara angkat kaki dengan memutar keluar, lalu letakkan di depan dengan telapak kaki keluar, dan kaki kiri yang belakang jinjit. Disebut dengan langkah.....

23. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar diatas di sebut dengan kuda-kuda

24. Teknik pengambilan nafas pada renang gaya dada yaitu dengan cara mengangkat kepala ke
25. Membersihkan darah pada luka lecet dengan membilas menggunakan air mengalir bertujuan untuk menghilangkan kotoran agar tidak terjadi

III. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan uraian yang jelas dan tepat !

26. Tuliskan contoh kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif pada permainan sepak bola !
.....
27. Sebutkan teknik dasar apa saja yang ada pada permainan Kasti !
.....
28. Jelaskan bagaimana tahapan saat mendekati garis finish pada lari cepat!
.....
29. Apa kepanjangan dari IPSI?
.....
30. Tuliskan langkah-langkah cara merawat luka sayat pada jari yang banyak mengeluarkan darah akibat terkena silet saat meraut pensil di kelas!
.....