DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

Mata Pelajaran	:	PJOK	Hari / Tanggal	:	
Kelas	:	IV (Empat)	Waktu	:	07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum kita melakukan olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ...
   a. Pendinginan
   b. Lokomotor
   c. Pemanasan
   d. Tidur
2. Dibawah ini yang *bukan* termasuk permainan bola besar adalah ...
   a. Sepak bola
   b. Basket
   c. Kasti
   d. Voli
3. Satu tim bola voli dimainkan oleh ... orang.
   a. 4
   b. 5
   c. 6
   d. 7
4. Gerak tubuh berpindah tempat dari satu ke tempat ke tempat lain dinamakan ...
   a. Gerak monoton
   b. Gerak manipulasi
   c. Gerak lokomotor
   d. Gerak non lokomotor
5. Contoh gerak nonlokomotor adalah ...
   a. Jalan
   b. Lari
   c. Menekuk
   d. Melangkah
6. Salah satu gerak dasar lokomotor dalam tenis meja adalah ...
   a. Memukul bola
   b. Menangkap bola
   c. Mengayun lengan
   d. Berjalan
7. Berjalan ke belakang, pandangan ke arah ...
   a. Samping kanan
   b. Samping kiri
   c. Atas
   d. Belakang
8. Anggota badan yang tidak boleh ikut memainkan bola dalam sepak bola adalah ...
   a. Kepala
   b. Dada
   c. Kaki
   d. Tangan
9. Dibawah ini yang *bukan* permainan bola kecil adalah ...
   a. Tenis meja
   b. Tenis lapangan
   c. Kasti
   d. Voli
10. Dibawah ini yang *bukan* teknik dasar permainan bola kasti adalah ...
   a. Memukul
   b. Menangkap
   c. Melempar
   d. Menendang

LIVEWORKSHEETS

11. Melempar bola melambung, arah bola ke arah ...
    a. Samping
    b. Bawah
    c. Atas
    d. Datar
12. Melempar bola menyusur tanah, arah bola ke arah ...
    a. Samping
    b. Atas
    c. Bawah
    d. Datar
13. Salah satu contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti adalah ...
    a. Memukul
    b. Menangkap
    c. Berlari
    d. Melempar
14. Gerak yang digunakan dalam permainan engklek adalah ...
    a. Berlari
    b. Berjalan
    c. Melompat
    d. Melempar
15. Loncat tali berfungsi untuk melatih ...
    a. Kecepatan lengan
    b. Kelenturan kepala
    c. Kekuatan otot kaki
    d. Kekuatan otot kepala
16. Benda yang biasa digunakan dalam gerakan melempar adalah ...
    a. Sepatu
    b. Bola
    c. Piring
    d. Panci
17. Gerak tubuh yang *tidak* mengalami perpindahan tempat disebut gerak ...
    a. Manipulasi
    b. Nonlokomotor
    c. Lokomotor
    d. Manipulatif
18. Pandangan mata pada saat menangkap bola ke arah ...
    a. Atas
    b. Bola
    c. Samping
    d. Bawah
19. Tendangan yang digunakan untuk operan pendek adalah tendangan ...
    a. Bergulir
    b. Mendatar
    c. Melambung
    d. Bebas
20. Gerakan kaki yang benar saat menendang bola adalah gerak ...
    a. Mengayun ke belakang
    b. Mengayun ke depan
    c. Mendorong ke belakang
    d. Menekan ke bawah
21. Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari kota ...
    a. Madiun
    b. Ngawi
    c. Jawa Timur
    d. Indonesia
22. Voli termasuk permainan bola ...
    a. Besar
    b. Sedang
    c. Kecil
    d. Lonjong
23. Kuda-kuda samping, berat badan ditopang oleh satu kaki yang ...
    a. Menekuk
    b. Melayang
    c. Memutar
    d. Lurus
24. Berat badan saat kuda-kuda tengah ditopang secara merata oleh ...
    a. Kedua kaki
    b. Kedua tangan
    c. Kedua lengan
    d. Kedua bahu
25. Berdiri dengan kepala dinamakan ...
    a. Headstand
    b. Handstand
    c. Stand up
    d. Back up

LIVEWORKSHEETS

26. Berdiri dengan tangan dinamakan ...
    a. Headstand
    b. Handstand
    c. Stand up
    d. Back up
27. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa ...
    a. Sehat
    b. Lelah
    c. Segar
    d. Bugar
28. Lari pelan dikenal dengan istilah ...
    a. Sprint
    b. Jogging
    c. Maraton
    d. Estafet
29. Latihan senam lantai menggunakan alas yang dinamakan ...
    a. Tikar
    b. Matras
    c. Karpet
    d. Kasur
30. Latihan *push up* untuk melatih kekuatan ...
    a. Otot perut
    b. Otot lengan
    c. Otot leher
    d. Otot kepala
31. Latihan *handstand* untuk melatih kekuatan ...
    a. Otot perut
    b. Otot leher
    c. Otot tangan
    d. Otot kepala
32. Nada melakukan aktivitas senam lantai, alat yang digunakan sebagai alas senam lantai disebut ...
    a. Kasur
    b. Busa
    c. Matras
    d. Jok
33. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah ...
    a. PERBASI
    b. PBVSI
    c. PSSI
    d. IPSI
34. Pandangan mata ketika melakukan gerak jalan melihat ke arah ...
    a. Belakang
    b. Atas
    c. Depan
    d. Samping
35. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan ditempat ...
    a. Terjauh
    b. Terdekat
    c. Terbuka
    d. Tertutup

LIVEWORKSHEETS