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

ILMU AMAL TAQWA
P S M

MATA PELAJARAN	**: PJOK**	**WAKTU**	**: .....**
KELAS	**: IV**	**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 …
   b. 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 membusung 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

LIVEWORKSHEETS

14. Gerakan melempar bola menggunakan ...
    a. tangan kiri b. tangan kanan c. kaki kiri d. kaki kanan

15. Gerakan berpindah tempat merupakan gerakan ....
    a. manipulatif b. lokomotor c. nonlokomotor d. lokomotif

16. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak ....
    a. manipulatif b. berirama c. lokomotor d. nonlokomotor

17. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah ....
    a. berjalan, berlari, melompat
    b. mengayun, menekuk, meliuk
    c. melempar, menangkap, menendang
    d. berjalan, mengayun, menendang

18. Lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan, kemudian melompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar ...
    a. jalan dan lari
    b. lari dan lompat
    c. lari dan lempar
    d. Jalan dan lompat

19. Meliuk-liukkan badan dan mendorong benda yang tidak bergerak misalnya tembok merupakan kombinasi gerak dasar ....
    a. jalan, lari, dan lempar
    b. tongkok lengan, bahu, dan kaki
    c. lari dan lempar
    d. jalan, lari, dan lompat

20. Contoh gerak dasar manipulatif di bawah ini adalah ....
    a. menangkap bola b. lari c. jongkok d. melompat

21. Apa yang dimaksud dengan olahraga *artistic gymnastics* …..
    a. Senam lantai b. senam irama c. aerobik d. senam

22. Apa yang dimaksud dengan *roll* depan …..
    a. Berputar ke depan
    b. Menggelinding ke depan
    c. melompat ke depan
    d. guling depan

23. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai berupa …..
    a. Lapangan rumput sintetis
    b. Matras
    c. kasur lantai
    d. kasur tidur

24. *Hand stand* merupakan latihan untuk kekuatan otot …..
    a. Leher b. kaki c. lengan d. perut

25. Manfaat senam bagi tubuh adalah …..
    a. Melatih kelincahan
    b. Melatih kekuatan
    c. menjaga kebugaran
    d. menjaga ketahanan

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 ...

LIVEWORKSHEETS

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 : .....

LIVEWORKSHEETS