MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

Sumatif Akhir Semester (SAS) Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal : Sabtu, 2 Desember 2023	**Nama Peserta :**
Mata Pelajaran : PJOK	**Nomor Peserta :**
Alokasi Waktu : 09.30 – 11.00	**Kelas : IV**

1. Bentuk bidang laga pada lapangan pencak silat adalah ….
   a. Segitiga b. Kerucut c. Lingkaran d. Limas
2. Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola adalah ….
   a. Basket b. Voli c. Tenis meja d. Kasti
3. Di bawah ini yang bukan perlombaan yang dipertandingkan dalam cabang atletik, adalah ….
   a. Senam b. Lari c. Lempar d. Lompat
4. Teknik dasar dalam permainan bola kasti adalah ….
   a. Melempar, menangkap, memukul
   b. Menendang, menyundul, menggiring
   c. Melempar, menendang, memukul
   d. Melempar, menangkap, menendang
5. Pencak silat termasuk budaya yang diwariskan nenek moyang. Beladiri pencak silat berasal dari ….
   a. Malaysia b. Kamboja c. Indonesia d. Filipina
6. Berikut ini salah satu jenis permainan bola besar adalah ….
   a. Sepak bola b. Kasti c. Tenis meja d. Badminton
7. Posisi siap menunggu bola merupakan salah satu gerak dasar dari permainan tenis meja. Gerakan tersebut termasuk jenis gerakan ….
   a. Nonlokomotor
   b. Lokomotor
   c. Statis
   d. Manipulatif
8. Perhatikan gerakan berikut!
   1) Berjalan
   2) Memukul bola
   3) Menekuk lutut
   4) Menggiring bola

   Gerakan yang termasuk gerak nonlokomotor ditunjukkan oleh nomor ….
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4

LIVEWORKSHEETS

9. Arah bola yang benar hasil service forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah ….
   a. Datar dan bola jatuh di belakang garis lapangan
   b. Datar dan bola jatuh di depan garis service
   c. Melambung tinggi dan bola jatuh jauh di belakang garis service
   d. Melambung tinggi dan bola jatuh di dekat garis service
10. Kontak raket dengan bola saat melakukan service forehand pendek pada permainan bulu tangkis adalah ….
   a. Pada ketinggian lutut
   b. Pada ketinggian pinggang
   c. Pada ketinggian dada
   d. Pada ketinggian kepala
11. Kejuaraan dunia bulu tangkis untuk putra adalah ….
   a. Thomas Cup
   b. Uber Cup
   c. Sudirman Cup
   d. Jarum Super Championship
12. Teknik yang digunakan untuk menghentikan bola yang bergulir di atas tanah dalam permaian sepak bola adalah ….
   a. Menahan dengan telapak kaki
   b. Menahan dengan kaki bagian dalam
   c. Menahan dengan kaki bagian luar
   d. Menahan dengan paha
13. Berikut yang tidak termasuk langkah-langkah lari dalam permaian sepak bola adalah ….
   a. Langkahkan kaki secara perlahan
   b. Berdiri tegak
   c. Langkahkan kaki kea rah tujuan dengan cepat
   d. Pandangan lurus ke arah tujuan, seperti merebut bola dari lawan
14. Olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan disebut ….
   a. Sepak bola
   b. Basket
   c. Bulu tangkis
   d. Voli
15. Saat olahraga senam sebaiknya memakai pakaian ….
   a. Tidur
   b. Renang
   c. Jeans
   d. Olahraga
16. Arti kontinu pada gerak ritmik adalah ….
   a. Tidak terputus-putus
   b. Langsung
   c. Bersambung
   d. Terputus-putus
17. Posisi awal ketika akan melakukan langkah biasa adalah dengan ….
   a. Jongkok
   b. Berbaring
   c. Berdiri
   d. Duduk
18. Mengayunkan lengan ke samping, kedua tangan diayun sampai rata ….
   a. Kepala
   b. Dada
   c. Bahu
   d. Kaki

LIVEWORKSHEETS

19. Dalam senam irama, memutar badan ke arah kanan atau kiri bertumpu pada satu kaki termasuk gerakan dasar ….

a. Gerakan badan
b. Ayunan lengan
c. Berguling
d. Pilinan

20. Pandangan mata saat sikap awal senam adalah ….

a. Ke bawah
b. Ke atas
c. Ke depan
d. Ke belakang

21. Sprint merupakan istilah lari jarak ….

a. Sedang
b. Pendek
c. Menengah
d. Jauh

22. Permainan lompat ban dapat melatih ….

a. Daya tahan
b. Ketahanan tubuh
c. Kelincahan
d. Kekuatan

23. Setelah ada aba-aba "ya", kita harus ….

a. Diam
b. Lari secepatnya
c. Angkat tangan
d. Berjalan

24. Fungsi dari gerakan langkah dalam pencak silat adalah ….

a. Untuk mengatur gaya
b. Sebagai dasar tumpuhan
c. Untuk serangan lawan
d. Sebagai tangkisan

25. Perhatikan pernyataan berikut!

1) Ujung karet dipegang dengan kedua tangan
2) Kedua kaki melompat ketika tali berputar
3) Lompatlah dengan mengikuti alur putaran tali

Langkah di atas termasuk gerak ….

a. Variasi melompat ban
b. Variasi langkah dan melempar bola
c. Variasi melompat pada permainan engklek
d. Variasi lompat dalam permaian lompat tali

26. Berikut ini yang bukan aspek utama dalam bela diri pencak silat adalah ….

a. Beladiri
b. Permainan
c. Olahraga
d. Seni budaya

27. Sikap membulatkan tubuh, kemudian bergerak menggelinding ke depan disebut ….

a. Berguling ke depan
b. Berguling ke belakang
c. Meroda
d. Guling balok

LIVEWORKSHEETS

28. Berguling yang dimulai dari sikap jongkok memungkinan tubuh untuk bergerak ke arah ….

a. Samping
b. Memanjang
c. Atas dan bawah
d. Depan dan belakang

29. Kombinasi pola gerak dominan bertumpu, melayang, dan mendarat membentuk gerak ….

a. Menggantung
b. Melompat
c. Mengayun
d. Berputar

30. Jalan kepiting dapat melatih kekuatan otot ….

a. Lengan dan bahu
b. Paha dan lutut
c. Bahu dan leher
d. Perut dan dada

31. Kombinasi yang dapat dilakukan saat melakukan senam lantai adalah ….

a. Menggantung dilanjutkan jalan kepiting
b. Sikap lilin dilanjutkan lompat kangkang
c. Lompat jongkok dilanjutkan guling belakang
d. Melompat dilanjutkan guling depan

32. Gerakan meloncat diawali dengan tolakan ….

a. Satu kaki
b. Dua kaki
c. Satu tangan
d. Dua tangan

33. Cara pendaratan senam lantai yang benar adalah mendarat dengan ….

a. Keras
b. Empuk
c. Cepat
d. Perlahan

34. Renang yang secara teknik mempunyai gerakan cepat adalah gaya ….

a. Kupu-kupu
b. Bebas
c. Punggung
d. Dada

35. Gerakan meluncur adalah gerakan menolakkan ….

a. Kedua tangan bersamaan
b. Kedua kaki bersamaan
c. Kedua tangan secara kuat
d. Kedua kaki bergantian

36. Pengaruh daya luncur yang paling besar dalam renang, yaitu gerakan ….

a. Tangan
b. Kaki
c. Pinggul
d. Punggung

37. Tujuan dari pengenalan air dalam renang adalah ….

a. Salah satu cara untuk perenang pemula beradaptasi dengan air
b. Agar perenang pemula mengetahui dalamnya air hingga ke rambut
c. Agar perenang pemula cepat dapat berenang gaya kupu-kupu
d. Agar semua anggota badan terkena air hingga ke rambut

LIVEWORKSHEETS

38. Posisi badan pada saat renang gaya bebas adalah ….

a. Telungkup
b. Terlentang
c. Miring ke kanan
d. Miring ke kiri

39. Organisasi renang dunia dinamakan ….

a. IAAF
b. FIFA
c. FINA
d. ITTE

40. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah untuk ….

a. Membantu daya dorong
b. Memperindah gerakan
c. Variasi gerakan
d. Membantu pernapasan

41. Gerak lokomotor dalam pencak silat yang dilakukan dengan berdiri tegak dan kaki rapat dapat kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut ….

a. Sikap salam
b. Sikap syukur
c. Sikap tegak
d. Sikap pasang

42. Pada pencak silat, teknik yang dipelajari bertujuan membentuk ….

a. Sikap dan gerak
b. Strategi dan taktik
c. Sikap dan posisi
d. Taktik dan strategi

43. Gerakan nonlokomotor untuk menghadapi serangan dalam gerak dasar pencak silat adalah ….

a. Pukulan
b. Tentangan
c. Tangkisan
d. Sikap pasang

44. Manfaat dari gerakan tangkisan atas adalah melindungi ….

a. Tangan
b. Kepala
c. Kaki
d. Leher

45. Sebelum melakukan olahraga, kita sebaiknya melakukan ….

a. Pemanasan
b. Pendinginan
c. Pendahuluan
d. Pendaftaran

46. Latihan dengan menetapkan tempo atau ritme kecepatan.

Pernyataan tersebut berkaitan dengan ….

a. Latihan interval
b. Latihan sirkuit
c. Melatih kelincahan
d. Melatih kekuatan

47. Berikut ini yang bukan merupakan latihan kebugaran jasmani adalah latihan ….

a. Daya tahan tubuh
b. Kekuatan tubuh
c. Kecepatan tubuh
d. Keserasian tubuh

48. Latihan lari 1.000 meter adalah latihan yang bertujuan untuk melatih ….

a. Daya tahan tubuh
b. Kekuatan tubuh
c. Kelenturan tubuh
d. Kelincahan tubuh

LIVEWORKSHEETS

49. Latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melatih daya tahan otot punggung dan kaki adalah ….

a. Squat jump
b. Lari 1.000 meter
c. Push up
d. Sit up

50. Bagi pemula, latihan berenang sebaiknya dilakukan di kolam yang ….

a. Dalam
b. Dangkal
c. Luas
d. Besar

LIVEWORKSHEETS