



YAYASAN ISLAM BABUSSALAM

MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI

Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271

NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : [miarriolahngw@gmail.com](mailto:miarriolahngw@gmail.com)

**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL**

**TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025**

|                                                 |                             |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Hari / Tanggal</b> : Jum'at, 6 Desember 2024 | <b>Nama</b> :               |
| <b>Mata Pelajaran</b> : Pjok                    | <b>No peserta</b> :         |
| <b>Alokasi Waktu</b> : 60 Menit                 | <b>Kelas</b> : IV ( Empat ) |

**I. Berilah tanda silang (x) pada a b atau c pada jawaban yang tepat !**

- Saat melakukan gerak berjalan, pandangan mata ke arah...
  - langkah kaki
  - depan
  - samping
  - tangan
- Umumnya, berlari dilakukan ke arah...
  - belakang
  - samping
  - depan
  - serong
- Gerak lokomotor mengandalkan kekuatan otot...
  - tangan
  - punggung
  - kaki
  - bahu
- Gerakan nonlokomotor yang dilakukan dengan kaki ialah...
  - berjalan
  - menekuk
  - memutar
  - membungkuk
- Mengayub lengan termasuk gerakan...
  - lokomotor
  - manipulatif
  - nonmanipulatif
  - nonlokomotor
- Gerakan mencium lutut diawali dengan sikap...
  - duduk
  - telungkup
  - berdiri
  - jongkok
- Posisi kedua lengan saat diayunkan berada di ... badan
  - depan
  - belakang
  - samping
  - atas

8. Posisi kaki saat gerakan mencium lutut adalah...
- a. jongkok
  - b. bersila
  - c. selonjor
  - d. dilipat
9. Gerakan membungkukkan badan bermanfaat untuk melatih otot ...
- a. bahu
  - b. pinggang
  - c. tangan
  - d. kaki
10. Pada saat melakukan aktivitas memutar dada ke arah kiri pandangan mata mengikuti...
- a. arah putaran
  - b. arah lawan putaran
  - c. siku tangan kiri
  - d. siku tangan kanan
11. Saat memantul-mantulkan bola, bola ditekan dengan cara...
- a. menekuk siku
  - b. meluruskan siku
  - c. mengayunkan tangan
  - d. melipat tangan
12. Gerakan senam dengan posisi bertahan atau diam disebut...
- a. statis
  - b. dinamis
  - c. efektif
  - d. seimbang
13. Olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan keseimbangan gerakan tubuh adalah...
- a. jauh
  - b. senam
  - c. basket
  - d. lari
14. Gerakan lompat ... melewati kuda-kuda lompat.
- a. kangkang
  - b. jauh
  - c. tinggi
  - d. jangkai
15. Sikap pesawat terbang merupakan bentuk variasi gerakan bertumpu dengan kombinasi ... tubuh
- a. kekuatan
  - b. kelentukan
  - c. keseimbangan
  - d. daya tahan
16. Tumpuan dalam gerakan sikap lilin adalah...
- a. bahu
  - b. pundak

- c. kepala
- d. tangan
17. Memutar badan termasuk gerak...
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. manipulasi
  - d. nonmanipulasi
18. Bermain melompati gawang ketika melompat dilakukan dengan tumpuan...
  - a. satu kaki
  - b. dua kaki
  - c. tangan berkuat
  - d. kedua tangan
19. Permainan yang tidak menggunakan gerak dasar lari adalah...
  - a. boi-boian
  - b. gobak sodor
  - c. betengan
  - d. engklek
20. Melakukan gerak berjalan pandangan mata tertuju ke arah...
  - a. samping
  - b. kaki
  - c. depan
  - d. jalan
21. Sikap tangan saat melangkah kesamping ialah...
  - a. Diayunkan ke depan belakang
  - b. Diayunkan ke samping
  - c. Diam disamping badan
  - d. direntangkan
22. Saat melakukan gerakan berlari posisi badan...
  - a. lurus dan tegak
  - b. lurus dan rileks
  - c. condong ke depan
  - d. condong ke belakang
23. Gerakan lokomotor mengandalkan kekuatan otot kaki untuk...
  - a. memindahkan tubuh
  - b. memindahkan tubuh
  - c. menggerakkan benda
  - d. menggerakkan tubuh
24. Sikap awal pada saat melakukan sikap lilin adalah...
  - a. melompat
  - b. jongkok
  - c. tidur telentang
  - d. menggantung
25. lari melompati bangku merupakan bentuk latihan kecepatan ...

- a. berpindah  
b. bergerak  
c. sprint  
d. reaksi
26. Lompat kangkang dapat melatih, kecuali...
- a. kekuatan otot  
b. ketangkasan  
c. daya tahan tubuh  
d. keseimbangan tubuh
27. Agar kebugaran jasmani meningkat, latihan harus dilakukan secara...
- a. mendadak  
b. lama  
c. teratur  
d. cepat
28. Sikap lilin menggunakan alat bantu berupa...
- a. matras  
b. peti lompat  
c. bola  
d. tongkat
29. Seseorang dapat beraktivitas dengan optimal apabila memiliki tubuh yang...
- a. lemas  
b. lemah  
c. bugar  
d. sakit
30. Posisi awal badan saat melakukan gerakan keseimbangan dengan salah satu kaki diangkat kesamping, yaitu...
- a. jongkok  
b. berdiri tegak  
c. berbaring tengkurap  
d. berbaring telentang
31. Agar badan sehat maka kita harus rajin...
- a. berolahraga  
b. bermain  
c. tidur  
d. main game
32. Contoh gerak manipulatif, kecuali...
- a. melempar  
b. berjalan  
c. menangkap  
d. menendang
33. Menendang bola menggunakan...
- a. kaki  
b. kepala  
c. lengan  
d. tangan
34. Bola dating biasanya mengarah ke...
- a. kepala  
b. dada

- c. kaki
- d. lutut
35. Menangkap bola dilakukan dengan menggunakan...
  - a. tangan
  - c. kepala
  - b. kaki
  - d. lutut
36. Permainan yang tidak menggunakan bola, yaitu...
  - a. Lompat tali
  - c. basket
  - b. kasti
  - d. sepak bola
37. Sikap awal gerakan mendorong lutut kesamping adalah...
  - a. berdiri
  - c. duduk
  - b. jongkok
  - d. berbaring
38. Menekuk siku termasuk gerak ...
  - a. nonmanipulatif
  - c. nonlokomotor
  - b. manipulatif
  - d. lokomotor
39. Gerakan nonlokomotor dapat dimanfaatkan untuk melatih...
  - a. ketangkasan tangan
  - c. kelentukan sendi
  - b. kelincahan tubuh
  - d. kekuatan otot
40. Posisi lengan saat melakukan kombinasi mengayunkan lengan ke belakang berada di...
  - a. mengepal
  - c. depan dada
  - b. atas kepala
  - d. samping tubuh
41. Gerakan melompat dilakukan dengan menumpu...
  - a. satu kaki
  - c. dua kaki
  - b. kaki terkuat
  - d. dua tangan
42. Saat melakukan gerak berjalan, gerakan lengan dan langkah kaki harus...
  - a. seirama
  - c. acak
  - b. berlawanan
  - d. bebas
43. Agar mendapat lompatan terjauh maka gunakan tolakan...
  - a. satu kaki
  - c. dua kaki
  - b. kaki terkuat
  - d. tangan terkuat

44. Permainan melompat gawang dilakukan dengan tumpukan...
- a. kedua kaki
  - b. kedua tangan
  - c. satu kaki
  - d. satu tangan
45. Dalam permainan bola voli, melangkah ke kanan dan ke kiri termasuk dalam variasi gerak dasar...
- a. kolektif
  - b. manipulatif
  - c. lokomotor
  - d. nonlokomotor
46. Permainan sepak bola memiliki gerakan yang manipulative, yaitu...
- a. memukul bola
  - b. menendang bola
  - c. melompati bola
  - d. menghindari bola
47. Andi melakukan aktivitas gerakan lempar bola mendarat. Pandangan Andi harus tertuju pada...
- a. posisi tumpuan kaki
  - b. sasaran lempar
  - c. langkah kaki terdampar
  - d. bola yang akan dilempar
48. Posisi kaki pada permulaan sikap pesawat terbang adalah...
- a. melebar selebar bahu
  - b. dirapatkan
  - c. kuda-kuda
  - d. diangkat satu kaki
49. Zul ingin melatih kemampuan keseimbangan. Jenis aktivitas yang dilakukan Zul adalah...
- a. headstand
  - b. sikap bangau
  - c. sikap lilin
  - d. lompat kangkang
50. Gerakan melompat didahului dengan ancangan-ancangan...
- a. lari cepat atau lambat
  - b. jalan samping
  - c. meloncat tiga kaki
  - d. jongkok

