



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
KURIKULUM MERDEKA
SEKOLAH DASAR TAHUN PELAJARAN 2024/2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : IV (Empat) / I (Satu)
Hari/ Tanggal :
Waktu :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C atau D di depan jawaban yang benar!

1. Gerak berpindah tempat disebut
 - a. gerak lokomotor
 - b. gerak nonlokomotor
 - c. gerak berjalan
 - d. gerak berpindah
2. Di bawah ini yang bukan termasuk gerak lokomotor adalah
 - a. mengayunkan tangan
 - b. berjalan
 - c. berlari
 - d. melompat
3. Gerak lokomotor yang tidak benar adalah
 - a. melompat ke depan
 - b. melompat di tempat
 - c. melompat ke samping
 - d. melompat ke belakang
4. Zidan berlari dan melompati kardus. Kombinasi gerak yang dilakukan Zidan adalah
 - a. nonlokomotor, manipulative
 - b. nonlokomotor, lokomotor
 - c. lokomotor, nonlokomotor
 - d. lokomotor, lokomotor
5. Meloncat adalah gerakan berpindah tempat dengan tumpuan
 - a. satu kaki
 - b. dua kaki
 - c. kaki terkuat
 - d. kaki kiri
6. Dalam melakukan lompat jauh terdapat berbagai kombinasi gerakan lokomotor secara berturut-turut, yaitu
 - a. berjalan, melompat, dan berlari
 - b. melompat, berlari, dan berjalan
 - c. berjalan, berlari, dan melompat
 - d. berlari, melompat, dan berjalan
7. Perhatikan gambar berikut!



Anak pada gambar di samping sedang melakukan

- a. lompat peti
 - b. lompat tinggi
 - c. lompat tali
 - d. lompat jauh
8. Gerakan lari zig-zag berfungsi untuk melatih
 - a. ketahanan
 - b. kecepatan
 - c. kekuatan
 - d. kelincahan
 9. Rangkaian gerakan awal pada lompat jauh adalah
 - a. melayang
 - b. menolak
 - c. lari
 - d. mendarat
 10. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah
 - a. berjalan, berlari, melompat
 - b. mengayun, menekuk, meliuk
 - c. melempar, menangkap, berlari
 - d. berjalan, mengayun, menendang

11. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan pada gambar di samping melatih otot

- a. lengan
- b. pinggang
- c. leher
- d. kaki

12. Membungkuk, mengangkat, dan mengayun termasuk gerak dasar

- a. nonlokomotor
- b. manipulatif
- c. lokomotor
- d. berpindah

13. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan olahraga adalah

- a. melemaskan otot-otot dan sendi
- b. menguatkan tulang
- c. keseimbangan gerakan
- d. meningkatkan percaya diri

14. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah

- a. gerak tidak berpindah tempat disebut gerak nonlokomotor
- b. gerak tidak pindah tempat disebut gerak lokomotor
- c. gerak nonlokomotor adalah gerak yang berpindah tempat
- d. gerak nonlokomotor adalah gerak yang menggunakan alat

15. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di samping adalah contoh gerakan

- a. menunduk dan mengayun
- b. menekuk lutut dan mengayun
- c. melompat dan mengayun
- d. berputar dan menekuk lutut

16. Salah satu contoh gerak dasar nonlokomotor adalah

- a. melompati ban
- b. berjalan
- c. memutar tangan
- d. lari melewati boks

17. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah

- a. lari
- b. jalan
- c. menekuk badan
- d. melangkah

18. Permainan bola kecil menggunakan gerak dasar melempar dan menangkap bola adalah ...

- a. kasti dan bulutangkis
- b. tenis dan bulutangkis
- c. tenis dan rounders
- d. kasti dan rounders

19. Perhatikan gambar berikut!



Gambar di samping merupakan gerak dasar

- a. melempar bola
- b. menangkap bola
- c. menendang bola
- d. menyundul bola

20. Naura melakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan Arinda. Naura menjulurkan kedua tangan lurus kedepan setinggi dada. Dilihat dari gerakannya, Naura melakukan gerak dasar menangkap bola

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

21. Pada permainan kasti, terdapat variasi gerak dasar manipulatif. Contoh variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti adalah

- a. berjalan berlari menuju tiang hinggap
- b. berjalan dan melangkah menuju tiang hinggap
- c. berjalan dan melangkahkan kaki kiri ke depan
- d. melempar dan menangkap bola dengan pasangan

22. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menghentikan bola dengan cara seperti pada gambar di samping bertujuan

- a. mengontrol bola yang melambung di udara
 - b. menjaga bola agar tetap dalam penguasaan
 - c. menahan bola dengan meredam kecepatannya
 - d. menyeimbangkan badan saat menggiring bola
23. Ziko berlari dan menendang bola kepada temannya. Kombinasi gerak yang dilakukan Ziko adalah
- a. nonlokomotor dan manipulatif
 - b. nonlokomotor dan lokomotor
 - c. lokomotor dan nonlokomotor
 - d. lokomotor dan manipulatif
24. Frida dan Irzania bermain kasti di lapangan. Kedua anak ini melakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Variasi gerak dasar manipulatif yang dilakukannya adalah
- a. berdiri dan memutar badan
 - b. melempar bola menyusur tanah
 - c. berjalan dan berlari menuju pos
 - d. menekuk kaki dan mengayun tangan
25. Salah satu teknik dasar dalam permainan kasti adalah
- a. mendribel bola
 - b. menendang bola
 - c. melempar bola
 - d. menyundul bola
26. Operan-operan dalam sepakbola biasanya menggunakan
- a. punggung kaki
 - b. kaki bagian dalam
 - c. ujung kaki
 - d. kaki bagian luar
27. Melempar dan menangkap bola membutuhkan keterampilan
- a. kaki
 - b. tangan
 - c. kekuatan tubuh
 - d. perut
28. Tujuan dari latihan *headstand* adalah
- a. melatih keberanian dan kekuatan inti tubuh
 - b. melatih kelenturan otot leher dan punggung
 - c. meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan
 - d. membentuk postur tubuh yang tegak dan seimbang
29. Pentingnya menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh saat melakukan lompat kangkang adalah
- a. agar dapat mendarat dengan aman
 - b. untuk mempercepat gerakan
 - c. untuk menjaga posisi kepala tetap rendah
 - d. agar tidak melewati teman dengan jarak terlalu jauh
30. Sikap lilin digunakan melatih
- a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. kecepatan
 - d. kelenturan
31. Berikut yang **bukan** manfaat dari latihan keseimbangan bertumpu pada satu kaki adalah
- a. melatih kekuatan otot kaki
 - b. meningkatkan kekuatan sendi
 - c. melatih keberanian
 - d. meningkatkan fleksibilitas tubuh
32. Posisi awal ketika melakukan gerakan sikap lilin adalah
- a. kedua tangan direntangkan
 - b. berdiri dengan kedua kaki dirapatkan
 - c. jongkok dengan posisi badan tegak
 - d. berbaring terlentang dan tangan disamping badan

33. Perhatikan gambar berikut!



Anak pada gambar di samping sedang melakukan gerakan

- a. berdiri dengan sikap kapal terbang
- b. sikap lilin
- c. headstand
- d. lompat kangkang melewati teman

34. Gaston melakukan lompat jauh di halaman rumahnya. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Gaston adalah ...

- a. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat
- b. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi mengayun dan melempar
- c. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak dan mendarat
- d. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi menolak dan melompat

35. Gerakan mengayun tangan akan melatih otot yang ada di dalam tubuh, yaitu otot

- a. kaki
- b. leher
- c. pinggang
- d. lengan dan bahu