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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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. kelentukan

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS