

DOKUMEN MADRASAH  
SANGAT RAHASIA



Nama : \_\_\_\_\_

**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL  
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO  
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026**

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal :
Kelas : IV (Empat)	Waktu : 07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum kita melakukan olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ...
    - a. Pendinginan
    - b. Lokomotor
    - c. Pemanasan
    - d. Tidur
  2. Dibawah ini yang *bukan* termasuk permainan bola besar adalah ...
    - a. Sepak bola
    - b. Basket
    - c. Kasti
    - d. Voli
  3. Satu tim bola voli dimainkan oleh ... orang.
    - a. 4
    - b. 5
    - c. 6
    - d. 7
  4. Gerak tubuh berpindah tempat dari satu ke tempat ke tempat lain dinamakan ...
    - a. Gerak monoton
    - b. Gerak manipulasi
    - c. Gerak lokomotor
    - d. Gerak non lokomotor
  5. Contoh gerak nonlokomotor adalah ...
    - a. Jalan
    - b. Lari
    - c. Menekuk
    - d. Melangkah
  6. Salah satu gerak dasar lokomotor dalam tenis meja adalah ...
    - a. Memukul bola
    - b. Menangkap bola
    - c. Mengayun lengan
    - d. Berjalan
  7. Berjalan ke belakang, pandangan ke arah ...
    - a. Samping kanan
    - b. Samping kiri
    - c. Atas
    - d. Belakang
  8. Anggota badan yang tidak boleh ikut memainkan bola dalam sepak bola adalah ...
    - a. Kepala
    - b. Dada
    - c. Kaki
    - d. Tangan
  9. Dibawah ini yang *bukan* permainan bola kecil adalah ...
    - a. Tenis meja
    - b. Tenis lapangan
    - c. Kasti
    - d. Voli
  10. Dibawah ini yang *bukan* teknik dasar permainan bola kasti adalah ...
    - a. Memukul
    - b. Menangkap
    - c. Melempar
    - d. Menendang

11. Melempar bola melambung, arah bola ke arah ...  
a. Samping c. Atas  
b. Bawah d. Datar

12. Melempar bola menyusur tanah, arah bola ke arah ...  
a. Samping c. Bawah  
b. Atas d. Datar

13. Salah satu contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti adalah ...  
a. Memukul c. Berlari  
b. Menangkap d. Melempar

14. Gerak yang digunakan dalam permainan engklek adalah ...  
a. Berlari c. Melompat  
b. Berjalan d. Melempar

15. Loncat tali berfungsi untuk melatih ...  
a. Kecepatan lengan c. Kekuatan otot kaki  
b. Kelenturan kepala d. Kekuatan otot kepala

16. Benda yang biasa digunakan dalam gerakan melempar adalah ...  
a. Sepatu c. Piring  
b. Bola d. Panci

17. Gerak tubuh yang *tidak* mengalami perpindahan tempat disebut gerak ...  
a. Manipulasi c. Lokomotor  
b. Nonlokomotor d. Manipulatif

18. Pandangan mata pada saat menangkap bola ke arah ...  
a. Atas c. Samping  
b. Bola d. Bawah

19. Tendangan yang digunakan untuk operan pendek adalah tendangan ...  
a. Bergulir c. Melambung  
b. Mendatar d. Bebas

20. Gerakan kaki yang benar saat menendang bola adalah gerak ...  
a. Mengayun ke belakang  
b. Mengayun ke depan  
c. Mendorong ke belakang  
d. Menekan ke bawah

21. Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari kota ...  
a. Madiun c. Jawa Timur  
b. Ngawi d. Indonesia

22. Voli termasuk permainan bola ...  
a. Besar c. Kecil  
b. Sedang d. Lonjong

23. Kuda-kuda samping, berat badan ditopang oleh satu kaki yang ...  
a. Menekuk c. Memutar  
b. Melayang d. Lurus

24. Berat badan saat kuda-kuda tengah ditopang secara merata oleh ...  
a. Kedua kaki c. Kedua lengan  
b. Kedua tangan d. Kedua bahu

25. Berdiri dengan kepala dinamakan ...  
a. Headstand c. Stand up  
b. Handstand d. Back up

26. Berdiri dengan tangan dinamakan ...  
a. Headstand c. Stand up  
b. Handstand d. Back up

27. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa ...  
a. Sehat c. Segar  
b. Lelah d. Bugar

28. Lari pelan dikenal dengan istilah ...  
a. Sprint c. Maraton  
b. Jogging d. Estafet

29. Latihan senam lantai menggunakan alas yang dinamakan ...  
a. Tikar c. Karpet  
b. Matras d. Kasur

30. Latihan *push up* untuk melatih kekuatan ...  
a. Otot perut c. Otot leher  
b. Otot lengan d. Otot kepala

31. Latihan *handstand* untuk melatih kekuatan ...  
a. Otot perut  
b. Otot leher  
c. Otot tangan  
d. Otot kepala

32. Nada melakukan aktivitas senam lantai, alat yang digunakan sebagai alas senam lantai disebut ...  
a. Kasur c. Matras  
b. Busa d. Jok

33. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah ...  
a. PERBASI c. PSSI  
b. PBVSI d. IPSI

34. Pandangan mata ketika melakukan gerak jalan melihat ke arah ...  
a. Belakang c. Depan  
b. Atas d. Samping

35. Permainan lapangan pada umumnya dilakukan ditempat ...  
a. Terjauh c. Terbuka  
b. Terdekat d. Tertutup