DOKUMEN MADRASAH		Nama :
SANGAT RAHASIA		No :

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN NGAWI
ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
MADRASAH IBTIDAIYAH
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

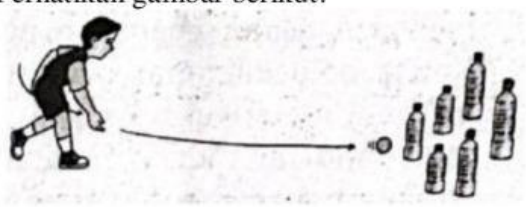
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	Hari / Tanggal	:	
Kelas	:	IV (EMPAT)	Waktu	:	90 Menit

Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling benar!

1. Berikut yang bukan termasuk ciri permainan invasi, yaitu...
   a. Memerlukan dua kelompok yang saling berhadapan
   b. Memiliki objek permainan untuk mencetak poin
   c. Semua pemain harus tetap berada di area sendiri
   d. Membutuhkan strategi menyerang dan bertahan

2. Salah satu contoh permainan target adalah...
   a. Sepak bola mini
   b. Lempar gelang ke kerucut
   c. Bola voli lapangan
   d. Kasti modifikasi

3. Perhatikan gambar berikut!



   Gerakan yang diperlukan dalam melakukan permainan di atas adalah...
   a. Mengoper
   b. Memukul
   c. Melempar
   d. Menahan

4. Tujuan utama permainan lapangan adalah...
   a. Menguasai wilayah lawan dengan membawa bola
   b. Mendapatkan poin melalui memukul bola lalu berlari ke base
   c. Menjaga agar bola tidak melewati net
   d. Menggiring bola menuju gawang sebanyak mungkin

LIVEWORKSHEETS

5. Ciri utama permainan net yang membedakannya dari jenis permainan lainnya adalah...
   a. Objek permainan harus melewati net untuk melanjutkan permainan
   b. Pemain hanya fokus menjaga area sendiri tanpa menyerang
   c. Pemain bebas bergerak ke lawan selama permainan
   d. Poin diperoleh hanya dengan memegang objek permainan lebih lama

6. Perhatikan gambar berikut!



   Tujuan utama dari kegiatan pada gambar di atas adalah...
   a. Melatih siapa yang paling kuar mengangkat bola
   b. Menentukan anak yang paling cepat mencapai garis akhir
   c. Mengembangkan kerja sama dan komunikasi agar bola tetap seimbang
   d. Melatih kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan sendiri

7. Gerak berjalan, berlari, dan melompat termasuk jenis gerak...
   a. Lokomotor
   b. Nonlokomotor
   c. Manipulatif
   d. Motorik

8. Gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat disebut...
   a. Nonlokomotor
   b. Lokomotor
   c. Manipulatif
   d. Komparatif

9. Gerakan melempar dan menangkap bola termasuk gerak menggunakan benda karena dilakukan dengan cara...
   a. Menggerakkan tubuh tanpa berpindah tempat
   b. Menggerakkan kaki untuk melompat dan berlari
   c. Melakukan gerak berpindah tempat dengan cepat
   d. Menggunakan alat atau benda dalam pelaksanaannya

10. Berikut yang termasuk gerak menahan bola adalah...
   a. Menghentikan bola bergulir menggunakan kaki bagian dalam
   b. Menyundul bola untuk mengoper
   c. Melempar bola ke udara lalu menangkapnya
   d. Menendang bola dengan punggung kaki

LIVEWORKSHEETS

11. Gerakan berpindah tempat disebut juga gerak...
    a. Ritmik
    b. Lokomotor
    c. Manipulatif
    d. Statis

12. Perhatikan instruksi berikut!
    (1) Berdiri tegak
    (2) Langkahkan kaki kanan ke depan
    (3) Langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan
    (4) Selanjutnya melangkah bergantian
    Gerakan yang terbentuk dengan mengikuti instruksi di atas adalah langkah...
    a. Biasa
    b. Rapat
    c. Depan
    d. Keseimbangan

13. Gerakan ayunan lengan yang dilakukan dengan baik akan bermanfaat untuk mengurangi risiko cedera pada...
    a. Bahu
    b. Paha
    c. Perut
    d. Punggung

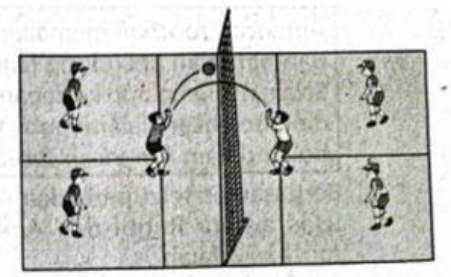
14. Sikap lilin merupakan salah satu bentuk latihan senam lantai untuk melatih...
    a. Kecepatan
    b. Keseimbangan
    c. Kelincahan
    d. Kekuatan

15. Makna kata "pencak" dalam pencak silat adalah...
    a. Gerakan bela diri yang lengkap
    b. Gerakan dasar yang teratur
    c. Gerakan indah seperti tarian
    d. Gerakan berlari dan melompat

16. Pencak silat pada zaman dahulu awalnya digunakan untuk...
    a. Menjadi hiburan dan seni pertunjukkan
    b. Memperindah gerakan seperti tarian
    c. Mempertahankan diri dan menjaga keamanan daerah
    d. Mengikuti kejuaraan tingkat internasional

17. Perhatikan gambar berikut!

LIVEWORKSHEETS



Gerakan utama yang dilakukan pada permainan bola voli adalah...
a. Menendang bola ke arah gawang
b. Memukul bola dengan tongkat
c. Menangkap bola tanpa melewati net
d. Memukul atau mengoper bola agar melewati net

18. Ciri permainan target adalah...
    a. Ketepatan sasaran tertentu
    b. Menguasai ruang permainan lawan
    c. Mengoper bola antar pemain
    d. Menjaga agar bola tidak jatuh di area sendiri

19. Permainan kooperatif bertujuan untuk melatih...
    a. Ketepatan pukulan
    b. Strategi menyerang wilayah lawan
    c. Menguasai zona skor
    d. Kerja sama dan komunikasi

20. Gerakan langkah biasa dalam senam irama juga disebut...
    a. Looppas
    b. By trekpas
    c. Bijtrekpas
    d. Balanpas

Berilah tanda silang (x) pada dua jawaban yang paling benar!

21. Alat yang sering digunakan dalam senam irama adalah...
    a. Barbel
    b. Simpai
    c. Meja kerja
    d. Pita

22. Berikut yang termasuk prinsip gerakan senam irama adalah...
    a. Ketepatan irama
    b. Gerakan terputus-putus
    c. Ketangkasan
    d. Kontinuitas gerakan

LIVEWORKSHEETS

23. Berikut yang termasuk gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat bantu adalah...
    a. Guling depan
    b. Meroda
    c. Lompat kangkang menggunakan peti
    d. Melompati kuda-kuda lompat

24. Berikut yang termasuk contoh gerakan menekuk adalah...
    a. Membungkuk mengambil sampah di lantai
    b. Berlari mengelilingi halaman
    c. Duduk di kursi saat belajar
    d. Melompat maju ke depan

25. Gerak tanpa berpindah tempat yang tepat adalah...
    a. Mengayun tangan saat pemanasan
    b. Berlari mengelilingi halaman
    c. Meliuk ke kiri dan kanan
    d. Melompat maju ke depan

26. Berikut yang termasuk permainan net adalah...
    a. Bola voli
    b. Sepak bola
    c. Tenis meja
    d. Kasti

27. Berikut yang termasuk permainan target adalah...
    a. Sepak bola
    b. Lempar gelang
    c. Kasti
    d. Boling

28. Berikut yang termasuk gerak lokomotor adalah...
    a. Berjalan
    b. Membungkuk
    c. Berlari
    d. Mengayun tangan

29. Berikut yang merupakan manfaat permainan kooperatif adalah...
    a. Melatih kerja sama
    b. Mengembangkan komunikasi
    c. Mengutamakan kemenangan individu
    d. Menghindari kerja sama kelompok

30. Berikut yang merupakan gerakan dalam pencak silat adalah...
    a. Pukulan
    b. Tendangan
    c. Menggiring bola
    d. Memukul bola dengan tongkat

LIVEWORKSHEETS

Berilah tanda A jika benar atau B jika salah!

31. Gerak lokomotor adalah gerakan yang dilakukan dengan berpindah tempat. (....)

32. Gerakan mengayun tangan termasuk gerak lokomotor. (....)

33. Senam irama dilakukan dengan mengikuti irama musik atau hitungan. (....)

34. Permainan bola voli termasuk permainan target. (....)

35. Kerja sama dan komunikasi penting dalam permainan kooperatif. (....)

Pasangkan dengan jawaban yang benar!

A. Pencak Silat B. Lokomotor C. Sikap lilin D. Nonlokomotor E. Bola voli

36. Gerakan berpindah tempat...

37. Gerakan tanpa berpindah tempat...

38. Gerakan berdiri dengan kedua kaki dan badan terangkat lurus...

39. Permainan yang menggunakan net...

40. Olahraga bela diri asli indonesia...

LIVEWORKSHEETS