



MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI
Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271
NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarrisalahngw@gmail.com

Sumatif Akhir Semester (SAS) Tahun Pelajaran 2023 / 2024

Hari, Tanggal : Sabtu, 2 Desember 2023	Nama Peserta :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Alokasi Waktu : 09.30 – 11.00	Kelas : IV

9. Arah bola yang benar hasil service forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah
- Datar dan bola jatuh di belakang garis lapangan
 - Datar dan bola jatuh di depan garis service
 - Melambung tinggi dan bola jatuh jauh di belakang garis service
 - Melambung tinggi dan bola jatuh di dekat garis service
10. Kontak raket dengan bola saat melakukan service forehand pendek pada permainan bulu tangkis adalah
- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| a. Pada ketinggian lutut | c. Pada ketinggian dada |
| b. Pada ketinggian pinggang | d. Pada ketinggian kepala |
11. Kejuaraan dunia bulu tangkis untuk putra adalah
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| a. Thomas Cup | c. Sudirman Cup |
| b. Uber Cup | d. Jarum Super Championship |
12. Teknik yang digunakan untuk menghentikan bola yang bergulir di atas tanah dalam permainan sepak bola adalah
- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| a. Menahan dengan telapak kaki | c. Menahan dengan kaki bagian luar |
| b. Menahan dengan kaki bagian dalam | d. Menahan dengan paha |
13. Berikut yang tidak termasuk langkah-langkah lari dalam permainan sepak bola adalah
- | |
|--|
| a. Langkahkan kaki secara perlahan |
| b. Berdiri tegak |
| c. Langkahkan kaki ke arah tujuan dengan cepat |
| d. Pandangan lurus ke arah tujuan, seperti merebut bola dari lawan |
14. Olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan disebut
- | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|---------|
| a. Sepak bola | b. Basket | c. Bulu tangkis | d. Voli |
|---------------|-----------|-----------------|---------|
15. Saat olahraga senam sebaiknya memakai pakaian
- | | | | |
|----------|-----------|----------|-------------|
| a. Tidur | b. Renang | c. Jeans | d. Olahraga |
|----------|-----------|----------|-------------|
16. Arti kontinu pada gerak ritmik adalah
- | | |
|-------------------------|-------------------|
| a. Tidak terputus-putus | c. Bersambung |
| b. Langsung | d. Terputus-putus |
17. Posisi awal ketika akan melakukan langkah biasa adalah dengan
- | | | | |
|------------|--------------|------------|----------|
| a. Jongkok | b. Berbaring | c. Berdiri | d. Duduk |
|------------|--------------|------------|----------|
18. Mengayunkan lengan ke samping, kedua tangan diayun sampai rata
- | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|
| a. Kepala | b. Dada | c. Bahu | d. Kaki |
|-----------|---------|---------|---------|

19. Dalam senam irama, memutar badan ke arah kanan atau kiri bertumpu pada satu kaki termasuk gerakan dasar

- a. Gerakan badan
- b. Ayunan lengan
- c. Berguling
- d. Pilinan

20. Pandangan mata saat sikap awal senam adalah

- a. Ke bawah
- b. Ke atas
- c. Ke depan
- d. Ke belakang

21. Sprint merupakan istilah lari jarak

- a. Sedang
- b. Pendek
- c. Menengah
- d. Jauh

22. Permainan lompat ban dapat melatih

- a. Daya tahan
- b. Ketahanan tubuh
- c. Kelincahan
- d. Kekuatan

23. Setelah ada aba-aba “ya”, kita harus

- a. Diam
- b. Lari secepatnya
- c. Angkat tangan
- d. Berjalan

24. Fungsi dari gerakan langkah dalam pencak silat adalah

- a. Untuk mengatur gaya
- b. Sebagai dasar tumpuan
- c. Untuk serangan lawan
- d. Sebagai tangkisan

25. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Ujung karet dipegang dengan kedua tangan
- 2) Kedua kaki melompat ketika tali berputar
- 3) Lompatlah dengan mengikuti alur putaran tali

Langkah di atas termasuk gerak

- a. Variasi melompat ban
- b. Variasi langkah dan melempar bola
- c. Variasi melompat pada permainan engklek
- d. Variasi lompat dalam permainan lompat tali

26. Berikut ini yang bukan aspek utama dalam bela diri pencak silat adalah

- a. Beladiri
- b. Permainan
- c. Olahraga
- d. Seni budaya

27. Sikap membulatkan tubuh, kemudian bergerak menggelinding ke depan disebut

- a. Berguling ke depan
- b. Berguling ke belakang
- c. Meroda
- d. Guling balok

28. Berguling yang dimulai dari sikap jongkok memungkinkan tubuh untuk bergerak ke arah

- a. Samping
- c. Atas dan bawah
- b. Memanjang
- d. Depan dan belakang

29. Kombinasi pola gerak dominan bertumpu, melayang, dan mendarat membentuk gerak

- a. Menggantung
- c. Mengayun
- b. Melompat
- d. Berputar

30. Jalan kepiting dapat melatih kekuatan otot

- a. Lengan dan bahu
- c. Bahu dan leher
- b. Paha dan lutut
- d. Perut dan dada

31. Kombinasi yang dapat dilakukan saat melakukan senam lantai adalah

- a. Menggantung dilanjutkan jalan kepiting
- b. Sikap lilin dilanjutkan lompat kangkang
- c. Lompat jongkok dilanjutkan guling belakang
- d. Melompat dilanjutkan guling depan

32. Gerakan meloncat diawali dengan tolakan

- a. Satu kaki
- b. Dua kaki
- c. Satu tangan
- d. Dua tangan

33. Cara pendaratan senam lantai yang benar adalah mendarat dengan

- a. Keras
- b. Empuk
- c. Cepat
- d. Perlahan

34. Renang yang secara teknik mempunyai gerakan cepat adalah gaya

- a. Kupu-kupu
- b. Bebas
- c. Punggung
- d. Dada

35. Gerakan meluncur adalah gerakan menolakkan

- a. Kedua tangan bersamaan
- c. Kedua tangan secara kuat
- b. Kedua kaki bersamaan
- d. Kedua kaki bergantian

36. Pengaruh daya luncur yang paling besar dalam renang, yaitu gerakan

- a. Tangan
- b. Kaki
- c. Pinggul
- d. Punggung

37. Tujuan dari pengenalan air dalam renang adalah

- a. Salah satu cara untuk perenang pemula beradaptasi dengan air
- b. Agar perenang pemula mengetahui dalamnya air hingga ke rambut
- c. Agar perenang pemula cepat dapat berenang gaya kupu-kupu
- d. Agar semua anggota badan terkena air hingga ke rambut

38. Posisi badan pada saat renang gaya bebas adalah

 - a. Telungkup
 - b. Terlentang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Miring ke kiri

39. Organisasi renang dunia dinamakan

 - a. IAAF
 - b. FIFA
 - c. FINA
 - d. ITTE

40. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah untuk

 - a. Membantu daya dorong
 - b. Memperindah gerakan
 - c. Variasi gerakan
 - d. Membantu pernapasan

41. Gerak lokomotor dalam pencak silat yang dilakukan dengan berdiri tegak dan kaki rapat dapat kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut

 - a. Sikap salam
 - b. Sikap syukur
 - c. Sikap tegak
 - d. Sikap pasang

42. Pada pencak silat, teknik yang dipelajari bertujuan membentuk

 - a. Sikap dan gerak
 - b. Strategi dan taktik
 - c. Sikap dan posisi
 - d. Taktik dan strategi

43. Gerakan nonlokomotor untuk menghadapi serangan dalam gerak dasar pencak silat adalah

 - a. Pukulan
 - b. Tentangan
 - c. Tangkisan
 - d. Sikap pasang

44. Manfaat dari gerakan tangkisan atas adalah melindungi

 - a. Tangan
 - b. Kepala
 - c. Kaki
 - d. Leher

45. Sebelum melakukan olahraga, kita sebaiknya melakukan

 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Pendahuluan
 - d. Pendaftaran

46. Latihan dengan menetapkan tempo atau ritme kecepatan.

Pernyataan tersebut berkaitan dengan

 - a. Latihan interval
 - b. Latihan sirkuit
 - c. Melatih kelincahan
 - d. Melatih kekuatan

47. Berikut ini yang bukan merupakan latihan kebugaran jasmani adalah latihan

 - a. Daya tahan tubuh
 - b. Kekuatan tubuh
 - c. Kecepatan tubuh
 - d. Keserasian tubuh

48. Latihan lari 1.000 meter adalah latihan yang bertujuan untuk melatih

 - a. Daya tahan tubuh
 - b. Kekuatan tubuh
 - c. Kelenturan tubuh
 - d. Kelincahan tubuh

49. Latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melatih daya tahan otot punggung dan kaki adalah

- a. Squat jump
- c. Push up
- b. Lari 1.000 meter
- d. Sit up

50. Bagi pemula, latihan berenang sebaiknya dilakukan di kolam yang

- a. Dalam
- b. Dangkal
- c. Luas
- d. Besar