

N A M A :

N O :

DOKUMEN NEGARA

SANGAT RAHASIA

K-2013



ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN (ASAT)
MI MUHAMMADIYAH BLEMBEM
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IV (Empat)

Hari, tanggal :

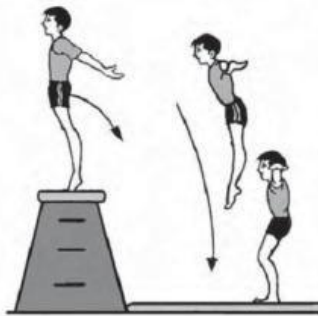
Pukul :

SEKSI PENDIDIKAN MADRASAH
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN
GUNUNGKIDUL

I. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang benar !

1. Yang termasuk gerak dasar bertumpu adalah ...
 - a. berayun
 - b. berguling
 - c. melayang
 - d. *headstand*
2. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. Sikap tersebut merupakan gerak dasar ...
 - a. bertumpu
 - b. keseimbangan
 - c. bergantung
 - d. melayang
3. Yang merupakan gerak dasar dari keseimbangan adalah ...
 - a. mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik
 - b. berjalan jinjit di atas palang
 - c. meloncat berputar 90 derajat
 - d. berjalan dengan kedua tangan membentang
4. Latihan berguling ke depan termasuk dalam gerak dasar ...
 - a. berguling
 - b. berpindah
 - c. mendarat
 - d. keseimbangan
5. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari
 - a. bergantung
 - b. berpindah tempat
 - c. bertumpu
 - d. berputar
6. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak
 - a. melayang
 - b. keseimbangan
 - c. mendarat
 - d. berpindah tempat
7. Mengayunkan lengan ke depan lalu ke belakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan

- a. berputar
 - b. bergantung
 - c. bertumpu
 - d. berayun
8. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu ...
- a. membungkukkan badan
 - b. berdiri tegak
 - c. berjongkok
 - d. merentangkan kedua tangan
9. Nama lain dari "Head Stand" adalah
- a. berdiri dengan kaki
 - b. berdiri dengan tangan
 - c. berdiri dengan kepala
 - d. berdiri dengan lutut
10. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, kecuali
- a. berguling ke depan
 - b. guling lenting
 - c. berguling ke belakang
 - d. guling ke samping
11. Perhatikan Gambar!



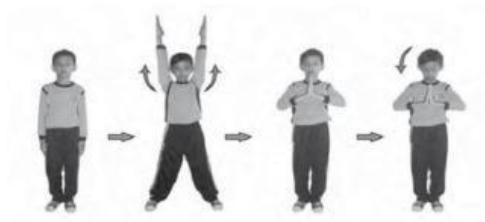
- Gambar di atas menunjukkan contoh
- a. melompat ke depan
 - b. mendarat ke belakang
 - c. melompat ke belakang
 - d. mendarat ke depan
12. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu ...
- a. loncat kangkang
 - b. lompat tali
 - c. head stand
 - d. tolak peluru
13. Memutar tubuh saat melompat merupakan contoh dari gerakan ...
- a. bergantung
 - b. berpindah tempat
 - c. berputar
 - d. bertumpu
14. Sebuah rangkaian senam yang diiringi musik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah ...
- a. senam SKJ

- b. menari
- c. melayang
- d. loncat kangkang

15. SKJ merupakan singkatan dari ...

- a. Senam Kesehatan Jiwa
- b. Senam Kelentukan Jasmani
- c. Senam Kesehatan Jasmani
- d. Senam Kekuatan Jasmani

16. Perhatikan Gambar!



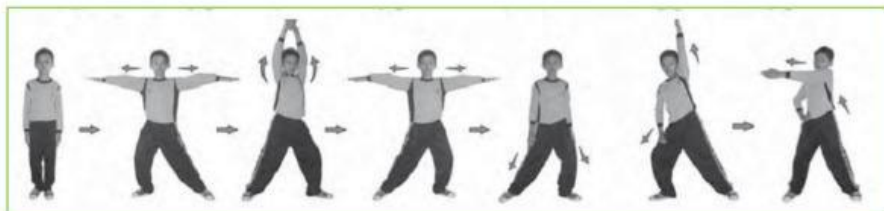
Gambar di atas merupakan contoh gerakan

- a. pendinginan
- b. inti
- c. pemanasan
- d. peralihan

17. “Bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh anda kembali normal” merupakan manfaat dari

- a. peralihan
- b. pemanasan
- c. inti
- d. pendinginan

18. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerakan

- a. peregangan
- b. pemanasan
- c. peralihan
- d. pendinginan

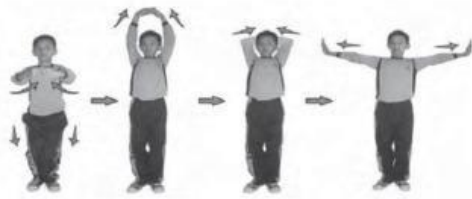
19. Mengayunkan tangan dari samping badan hingga lurus, merapatkan tangan sampai turun ke depan, dan menundukan kepala seperti berdoa termasuk gerakan ... pada senam SKJ
- pendinginan
 - pemanasan
 - gerak inti
 - pelenturan
20. Tahapan kedua gerakan inti senam irama adalah ...
- melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan
 - melakukan gerakan inti dengan berayun
 - melakukan gerakan berguling ke depan dan ke belakang
 - melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5
21. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas merupakan gerakan inti tahap

- keempat
- ketiga
- kedua
- pertama

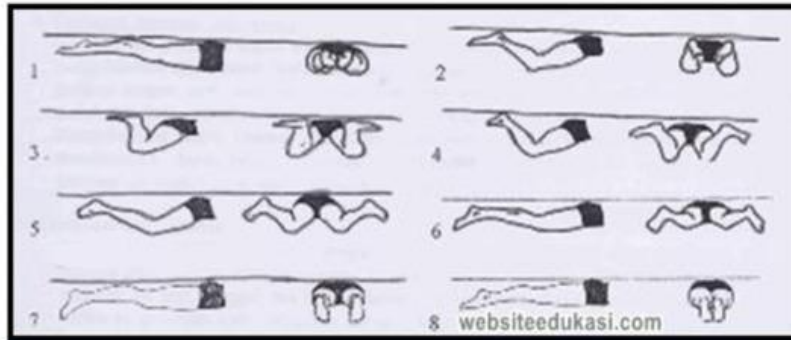
22. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas merupakan gerakan

- a. peralihan
 - b. pemanasan
 - c. inti
 - d. pendinginan
23. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu
- a. terbuka
 - b. lurus
 - c. tengkurap
 - d. menutup
24. Renang gaya dada adalah ...
- a. berenang dengan sekuat tenaga
 - b. berenang dengan cepat
 - c. berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
 - d. berenang untuk menyelam
25. Kedua telapak tangan dibuka selebar bahu dan tarik kedua lengan ke belakang sampai ke depan dada sambil siku agak ditekuk termasuk gaya ...
- a. gaya punggung
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya dada
 - d. gaya bebas
26. Sikap tubuh saat berenang gaya dada ,yaitu...
- a. badan tegap dan tangan membentang
 - b. badan mendatar dan tangan membentang
 - c. badan telungkup dan mendatar pada permukaan air
 - d. badan melayang menghadap ke atas
27. Gerak tangan saat berenang menggunakan gaya dada adalah ...
- a. telapak tangan saling bertemu dan menempel lalu tarik tangan ke samping kanan dan kiri
 - b. telapak tangan di tarik ke atas dan ke bawah
 - c. telapak tangan di tarik ke depan dan ke belakan
 - d. telapak tangan di tarik ke kanan dan samping secara bergantian

28. Perhatikan Gambar!



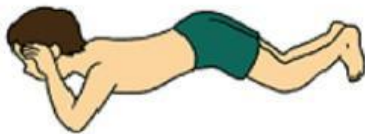
Gambar di atas menunjukkan gerakan ... pada gerak renang gaya dada

- a. tangan
- b. siku
- c. kepala
- d. kaki

29. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu

- a. renang gaya katak
- b. renang gaya dada
- c. renang gaya kupu-kupu
- d. renang gaya punggung

30. Perhatikan Gambar!



Gambar di atas menunjukkan gerak kombinasi ...

- a. tangan dan lengan
- b. tangan dan kaki
- c. lengan dan kaki
- d. kaki dan tangan

31. Renang gaya dada disebut juga renang gaya ...

- a. gaya katak
- b. gaya punggung
- c. gaya kupu-kupu
- d. gaya anjing

32. Yang termasuk dari latihan kelenturan adalah ...

- a. kayang
- b. berenang
- c. mencium lutut
- d. lompat tali

33. Bentuk latihan seperti push up, knee up termasuk pada latihan.. ...
- kelincahan
 - kekuatan
 - kecepatan
 - kesimbangan
34. Bentuk latihan permainan untuk memperkuat kecepatan adalah ...
- bulu tangkis
 - gobak sodor
 - hitam dan hijau
 - sepak bola
35. Bentuk latihan permainan untuk melatih keseimbangan dan kelicahan adalah ...
- gobak sodor
 - lompat tali
 - sepak bola
 - voli
36. Berikut ini yang termasuk cara penanggulangan penyakit melepuh adalah ...
- hindari sumber gesekan sebisa mungkin jangan tekan lukanya
 - tekan luka sampai pecah
 - tekan luka sampai air keluar dan keringkan
 - diamkan saja sampai sembuh
37. Berikut ini yang bukan termasuk cara penanggulangan cedera memar
- berikan es pada luka memar
 - pijat perlahan pada luka memar
 - kompres dengan air panas
 - kompres dengan air hangat
38. Yang termasuk perilaku terpuji pada teman sebaya adalah ...
- tidak memilih dalam berteman
 - pilih pilih teman bermain
 - sombong pada teman
 - hormat kepada yang lebih besar
39. Yang bukan termasuk perilaku terpuji pada orang yang lebih tua adalah ...
- bila bertemu ucapkan salam
 - berbicara dengan sopan
 - taat dan patuh

- d. tidak mempedulikan
40. Berikut ini yang termasuk perilaku terpuji pada teman yang lebih muda adalah ...
- a. sombong pada mereka
 - b. mengucilkan teman
 - c. memberi arahan yang tidak baik
 - d. suka memberikan contoh yang baik