

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama :
No :

**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

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

A. Ayo memilih jawaban yang tepat dengan huruf A, B, C atau D pada kotak jawab yang tersedia!

1. Lari pelan-pelan pada batas yang telah ditentukan, lompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar
 - a. Jalan dan lari
 - b. Lari dan lompat
 - c. Lari dan lempar
 - d. Jalan, lari, dan lompat
2. Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola, pada batas tertentu lemparkan bola merupakan kombinasi gerak dasar
 - a. Lari dan lompat
 - b. Jalan dan lari
 - c. Lari dan lempar
 - d. Jalan, lari, dan lompat
3. Contoh gerak lokomotor adalah
 - a. Berjalan, berlari, dan melompat
 - b. Mengayun, menekuk, dan meliuk
 - c. Melempar, menangkap, dan menendang
 - d. Berlari, mengayun, dan melangkah
4. Gerak yang dapat dilakukan tanpa harus mempelajarinya disebut
 - a. Gerak dasar
 - b. Gerak lokomotor
 - c. Gerak nonlokomotor
 - d. Gerak manipulatif
5. Orang yang melakukan gerak lokomotor akan
 - a. Tetap ditempat
 - b. Berpindah
 - c. Diam
 - d. Bergerak
6. Mengayun tangan untuk melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan gerak dasar
 - a. Locomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Langsung
 - d. Refleks

PJOK_MiHidMub_2024

7. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak
 - a. Manipulatif
 - b. Berirama
 - c. Lokomotor
 - d. nonlokomotor
8. Latihan gerakan mengayun tangan pada pencak silat merupakan bentuk gerak
 - a. Refleks
 - b. Manipulatif
 - c. Nonlokomotor
 - d. lokomotor
9. Posisi kaki gerakan jalan di tempat adalah
 - a. diayun
 - b. diputar
 - c. ditekuk
 - d. digoyang
10. Gerakan variasi memutar otot pinggang dilakukan dengan posisi tangan
 - a. Dipinggang
 - b. Diluruskan ke bawah
 - c. Diluruskan kesamping
 - d. Diluruskan ke atas
11. Aldho sedang bermain sepak bola. Ia melakukan gerakan variasi gerak dasar nonlokomotor. Variasi gerak dasar nonlokomotor tersebut adalah
 - a. Berdiri dan menarik kaki
 - b. Melangkah dan menggiring bola
 - c. Menggiring dan menendang bola
 - d. Berdiri dan menghentikan bola
12. Bustomi sedang bermain sepak bola bersama Evan. Ia menengok bola dari arah Evan untuk mendapatkan operan. Kegiatan yang dilakukan Bustomi menunjukkan variasi gerak dasar
 - a. Lokomotor
 - b. Manipulatif
 - c. Nonlokomotor
 - d. Nonmanipulative
13. Pada saat ingin melakukan lompat tumpuan yang benar berada di
 - a. Sebelum papan tumpu
 - b. Setelah papan tumpu
 - c. Tepat mengenai papan tumpu
 - d. Diantara papan tumpu dan pasir
14. Pemanasan dapat dilakukan ... gerakan inti.
 - a. Sebelum
 - b. Setelah
 - c. Selama
 - d. Bersamaan
15. Loncat tali berfungsi untuk melatih
 - a. Kekuatan otot lengan
 - b. Kekuatan otot kaki
 - c. Kecepatan lengan
 - d. Kelenturan badan

16. Perhatikan gambar anak berikut ini!



Anak tersebut menggunakan gerak manipulative dasar memukul bola

- a. Melambung
- b. Mendatar
- c. Menyusur tanah
- d. Melayang

17. Perhatikan gambar berikut!



Gerak yang dilakukan anak tersebut termasuk gerak menangkap bola dengan teknik

- a. Menyusur tanah
- b. Mendatar
- c. Mendarat
- d. Melambung

18. Berikut adalah variasi gerak manipulatif melempar bola dalam permainan bola kasti, kecuali

- a. Melempar bola melambung
- b. Melempar bola mendatar
- c. Melempar bola menyusur tanah
- d. Melempar bola ke atas

19. Dibawah ini yang termasuk dalam gerak manipulatif permainan bola basket adalah

- a. Menggiring bola dan menangkap bola
- b. Berdiri dan berlari
- c. Berlari dan melompat
- d. Mengayunkan lengan dan berdiri

20. Variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola yaitu ...

- a. Melangkah dan berlari
- b. Meliukkan badan dan mengayun lengan
- c. Berdiri dan menarik kaki
- d. Menghentikan dan menendang bola

21. Latihan senam lantai menggunakan alat berupa

- a. Tikar
- b. Matras
- c. Karpet
- d. Tali

22. Kelentukan otot lengan, pinggang, dan kaki dilatih dengan latihan
- Lompat kangkang sambil tepuk tangan
 - Lompat ditempat
 - Berjalan di atas balok kayu
 - Mengangkat paha
23. Guling lenting termasuk dalam contoh
- Senam lantai tanpa alat
 - Senam irama tanpa alat
 - Senam lantai dengan alat
 - Senam irama dengan alat
24. Senam lantai disebut juga dengan istilah ...
- Floor exercise
 - Bloor exercise
 - Dloor exercise
 - Gloor exercise
25. Cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras disebut
- Senam lantai
 - Senam kebugaran
 - Senam irama
 - Senam aerobik
26. Perhatikan pernyataan berikut!

Pantulan bola diusahakan hingga setinggi dada penerima bola.

- Pernyataan tersebut merupakan gerakan
- Bola datar
 - Bola melambung
 - Bola menyamping
 - Bola pantul
27. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah
- PRSI
 - PERSANI
 - PERBASI
 - PERTINA
28. Supaya dapat melatih kekuatan otot lengan, pinggang, dan kaki maka diperlukan latihan yang sesuai yakni
- Lompat kangkang
 - Lompat ditempat
 - Berjalan di atas balok kayu
 - Mengangkat paha
29. Senam lantai yang dilakukan dengan lompatan dan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu disebut
- Lompat kangkang
 - Guling ke belakang
 - Headstand
 - Handstand

30. Aktivitas yang merupakan gerak manipulative adalah
- Menekuk kaki dan membungkuk
 - Melempar dan mengoper bola
 - Berlari dan melompat
 - Mengayunkan lengan dan berdiri

B. Pilihan Ganda Kompleks

Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 31 sampai 35!

Gerak manipulatif adalah jenis gerakan yang melibatkan tangan dan kaki, namun tetap mengakui keterlibatan aktif bagian tubuh lainnya. Gerak manipulatif memiliki peran penting dalam merangsang perkembangan anak, karena pada masa ini, kemampuan otot sedang dalam proses perkembangan. Kemampuan ini dapat membantu anak menguasai keterampilan motorik halus dan koordinasi tubuh.

Cara melatih gerak manipulatif bisa dilakukan dengan berbagai latihan sederhana, seperti melempar bola atau objek ke target, menendang bola dengan target ke kiri dan kanan, serta bermain bowling sederhana dengan menggunakan botol bekas air sebagai pin.

Tentukan manakah pernyataan yang benar atau salah sesuai teks di atas!

No	Pernyataan	Benar	Salah
31	Gerak manipulatif seringkali melibatkan tangan dan kaki serta bagian tubuh lainnya.		
32	Kemampuan otot anak sedang dalam proses pengembangan pada masa gerak manipulatif.		
33	Gerak manipulative hanya terbatas pada penggunaan tangan dan kaki saja.		
34	Latihan melempar bola tidak termasuk dalam cara melatih gerak manipulatif.		

35. Berilah tanda centang (v) pada pernyataan yang berupa fakta! (jawaban lebih dari satu)

	Gerak manipulatif membantu merangsang perkembangan keterampilan motoric halus dan koordinasi tubuh anak.
	Gerak manipulatif tidak memiliki peran penting dalam perkembangan anak.
	Latihan menendang bola dapat menjadi cara melatih gerak manipulative.
	Gerak manipulatif hanya melibatkan tangan dan kaki, tanpa melibatkan bagian tubuh lainnya.

c. Jodohkan pernyataan berikut dengan jawaban yang benar!

No	Pernyataan	Jawaban
36	Melangkahkan kaki dengan cepat	Berjingkat
37	Berdiri atau berjalan dengan ujung jari (kaki) yang berjejak	Berlari
38	Memindahkan tubuh ke atas dan ke bawah menggunakan kedua tangan dan kaki	Merayap
39	Memindahkan tubuh dari tempat A ke B atau sebaliknya dengan posisi tubuh telungkup di atas permukaan	Berguling ke depan
40	Gerakan berputar ke arah depan dengan membungkukkan badan.	Memanjat

D. Lengkapi pernyataan-pernyataan berikut dengan jawaban yang tepat!

41. Perhatikan gambar berikut!



Gambar disamping dinamakan gerakan keseimbangan

42. Gerakan pesawat terbang dilakukan untuk mendapatkan gerakan yang
43. Saat belajar melakukan handstand agar kepala tidak menyentuh matras, maka siku harus
44. Sikap awal melakukan gerakan sikap lilin, tubuh dalam keadaan
45. Saat melakukan gerakan headstand bagian anggota tubuh yang menempel pada matras adalah
46. Melangkahkan kaki dengan cepat dan setiap langkahnya kedua kaki tidak menjejak tanah adalah jenis gerakan
47. Memutar kepala dengan gerakan tertentu dilakukan untuk otot leher.
48. Gerakan yang dilakukan dengan tujuan tertentu dan menggunakan suatu objek atau alat disebut gerakan
49. Memutar hulahop merupakan salah satu gerakan
50. Berdiri dengan sikap pesawat terbang merupakan salah satu gerakan untuk melatih