



**YAYASAN ISLAM BABUSSALAM**  
**MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI**  
**Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271**  
**NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : [miarrisalahngw@gmail.com](mailto:miarrisalahngw@gmail.com)**

## SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

**Hari / Tanggal** : Jum'at, 6 Desember 2024 **Nama** : \_\_\_\_\_  
**Mata Pelajaran** : Pjok **No peserta** : \_\_\_\_\_  
**Alokasi Waktu** : 60 Menit **Kelas** : IV ( Empat )

I. Berilah tanda silang (x) pada a b atau c pada jawaban yang tepat !

1. Saat melakukan gerak berjalan, pandangan mata ke arah...
    - a. langkah kaki
    - b. depan
    - c. samping
    - d. tangan
  2. Umumnya, berlari dilakukan ke arah...
    - a. belakang
    - b. samping
    - c. depan
    - d. serong
  3. Gerak lokomotor mengandalkan kekuatan otot...
    - a. tangan
    - b. punggung
    - c. kaki
    - d. bahu
  4. Gerakan nonlokomotor yang dilakukan dengan kaki ialah...
    - a. berjalan
    - b. menekuk
    - c. memutar
    - d. membungkuk
  5. Mengayub lengan termasuk gerakan...
    - a. lokomotor
    - b. manipulatif
    - c. nonmanipulatif
    - d. nonlokomotor
  6. Gerakan mencium lutut diawali dengan sikap...
    - a. duduk
    - b. telungkup
    - c. berdiri
    - d. jongkok
  7. Posisi kedua lengan saat diayunkan berada di ... badan
    - a. depan
    - b. belakang
    - c. samping
    - d. atas

8. Posisi kaki saat gerakan mencium lutut adalah...

a. jongkok c. selonjor  
b. bersila d. dilipat

9. Gerakan membungkukkan badan bermanfaat untuk melatih otot ...

a. bahu c. tangan  
b. pinggang d. kaki

10. Pada saat melakukan aktivitas memutar dada ke arah kiri pandangan mata mengikuti...

a. arah putaran c. siku tangan kiri  
b. arah lawan putaran d. siku tangan kanan

11. Saat memantul-mantulkan bola, bola ditekan dengan cara...

a. menekuk siku c. memgayungkan tangan  
b. meluruskan siku d. melipat tangan

12. Gerakan senam dengan posisi bertahan atau diam disebut...

a. statis c. efektif  
b. dinamis d. seimbang

13. Olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan keseimbangan gerakan tubuh adalah...

a. jauh c. basket  
b. senam d. lari

14. Gerakan lompat ... melewati kuda-kuda lompat.

a. kangkang c. tinggi  
b. jauh d. jangkit

15. Sikap pesawat terbang merupakan bentuk variasi gerakan bertumpu dengan kombinasi ... tubuh

a. kekuatan c. keseimbangan  
b. kelentukan d. daya tahan

16. Tumpuan dalam gerakan sikap lilin adalah...

a. bahu b. pundak

- c. kepala d. tangan

17. Memutar badan termasuk gerak...  
a. lokomotor c. manipulasi  
b. nonlokomotor d. nonmanipulasi

18. Bermain melompati gawang ketika melompat dilakukan dengan tumpuan...  
a. satu kaki c. tangan berkuat  
b. dua kaki d. kedua tangan

19. Permainan yang tidak menggunakan gerak dasar lari adalah...  
a. boi-boian c. betengan  
b. gobak sodor d. engklek

20. Melakukan gerak berjalan pandangan mata tertuju ke arah...  
a. samping c. depan  
b. kaki d. jalan

21. Sikap tangan saat melangkah kesamping ialah...  
a. Diayunkan ke depan belakang  
b. Diayunkan ke samping  
c. Diam disamping badan  
d. direntangkan

22. Saat melakukan gerakan berlari posisi badan...  
a. lurus dan tegak c. condong ke depan  
b. lurus dan rileks d. condong ke belakang

23. Gerakan lokomotor mengandalkan kekuatan otot kaki untuk...  
a. memindahkan tubuh c. menggerakkan benda  
b. memindahkan tubuh d. menggerakkan tubuh

24. Sikap awal pada saat melakukan sikap lilit adalah...  
a. melompat c. tidur telatang  
b. jongkok d. menggantung

25. lari melompati bangku merupakan bentuk latihan kecepatan ...

- a. berpindah
- c. sprint

- b. bergerak
- d. reaksi

26. Lompat kangkang dapat melatih, kecuali...

- a. kekuatan otot
  - c. daya tahan tubuh
- b. ketangkasan
  - d. keseimbangan tubuh

27. Agar kebugaran jasmani meningkat, latihan harus dilakukan secara...

- a. mendadak
  - c. teratur
- b. lama
  - d. cepat

28. Sikap lilit menggunakan alat bantu berupa...

- a. matras
  - c. bola
- b. peti lompat
  - d. tongkat

29. Seseorang dapat beraktivitas dengan optimal apabila memiliki tubuh yang...

- a. lemas
  - c. bugar
- b. lemah
  - d. sakit

30. Posisi awal badan saat melakukan gerakan keseimbangan dengan salah satu kaki

- diangkat kesamping, yaitu...
- a. jongkok
  - c. berbaring tengkurap
- b. berdiri tegak
  - d. berbaring telentang

31. Agar badan sehat maka kita harus rajin...

- a. berolahraga
  - c. tidur
- b. bermain
  - d. main game

32. Contoh gerak manipulatif, kecuali...

- a. melempar
  - c. menangkap
- b. berjalan
  - d. menendang

33. Menendang bola menggunakan...

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

34. Bola dating biasanya mengarah ke...

- a. kepala
- b. dada

- c. kaki d. lutut

35. Menangkap bola dilakukan dengan menggunakan...

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

36. Permainan yang tidak menggunakan bola, yaitu...

- a. Lompat tali c. basket  
b. kasti d. sepak bola

37. Sikap awal gerakan mendorong lutut kesamping adalah...

- a. berdiri c. duduk  
b. jongkok d. berbaring

38. Menekuk siku termasuk gerak ...

- a. nonmanipulatif c. nonlokomotor  
b. manipulatif d. lokomotor

39. Gerakan nonlokomotor dapat dimanfaatkan untuk melatih...

- a. ketangkasan tangan c. kelentukan sendi  
b. kelincahan tubuh d. kekuatan otot

40. Posisi lengan saat melakukan kombinasi mengayunkan lengan ke belakang berada di...

- a. mengepal c. depan dada  
b. atas kepala d. samping tubuh

41. Gerakan melompat dilakukan dengan menumpu...

- a. satu kaki c. dua kaki  
b. kaki terkuat d. dua tangan

42. Saat melakukan gerak berjalan, gerakan lengan dan langkah kaki harus...

- a. seirama c. acak  
b. berlawanan d. bebas

43. Agar mendapat lompatan terjauh maka gunakan tolakan...

- a. satu kaki c. dua kaki  
b. kaki terkuat d. tangan terkuat

44. Permainan melompat gawang dilakukan dengan tumpukan...

- a. kedua kaki
- c. satu kaki
- b. kedua tangan
- d. satu tangan

45. Dalam permainan bola voli, melangkah ke kanan dan ke kiri termasuk dalam variasi gerak dasar...

- a. kolektif
- c. lokomotor
- b. manipulatif
- d. nonlokomotor

46. Permainan sepak bola memiliki gerakan yang manipulative, yaitu...

- a. memukul bola
- c. melompati bola
- b. menendang bola
- d. menghindari bola

47. Andi melakukan aktivitas gerakan lempar bola mendatar. Pandangan Andi harus tertuju pada...

- a. posisi tumpun kaki
- c. langkah kaki terdampar
- b. sasaran lempar
- d. bola yang akan dilempar

48. Posisi kaki pada permulaan sikap pesawat terbang adalah...

- a. melebar selebar bahu
- c. kuda-kuda
- b. dirapatkan
- d. diangkat satu kaki

49. Zul ingin melatih kemampuan keseimbangan. Jenis aktivitas yang dilakukan Zul adalah...

- a. headstand
- c. sikap lilit
- b. sikap bangau
- d. lompat kangkang

50. Gerakan melompat didahului dengan ancangan-ancangan...

- a. lari cepat atau lambat
- c. meloncat tiga kaki
- b. jalan samping
- d. jongkok

