



YAYASAN ISLAM BABUSSALAM

MADRASAH IBTIDAIYAH AR RISALAH NGAWI

Jl. A. Yani Dadapan Klitik Kec. Geneng Kab. Ngawi 63271

NSM : 111235210110; NPSN : 69963418; e-mail : miarriolahngw@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 !

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

8. Posisi kaki saat gerakan mencium lutut adalah...
- a. jongkok
 - b. bersila
 - c. selonjor
 - d. dilipat
9. Gerakan membungkukkan badan bermanfaat untuk melatih otot ...
- a. bahu
 - b. pinggang
 - c. tangan
 - d. kaki
10. Pada saat melakukan aktivitas memutar dada ke arah kiri pandangan mata mengikuti...
- a. arah putaran
 - b. arah lawan putaran
 - c. siku tangan kiri
 - d. siku tangan kanan
11. Saat memantul-mantulkan bola, bola ditekan dengan cara...
- a. menekuk siku
 - b. meluruskan siku
 - c. mengayunkan tangan
 - d. melipat tangan
12. Gerakan senam dengan posisi bertahan atau diam disebut...
- a. statis
 - b. dinamis
 - c. efektif
 - d. seimbang
13. Olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan keseimbangan gerakan tubuh adalah...
- a. jauh
 - b. senam
 - c. basket
 - d. lari
14. Gerakan lompat ... melewati kuda-kuda lompat.
- a. kangkang
 - b. jauh
 - c. tinggi
 - d. jangkai
15. Sikap pesawat terbang merupakan bentuk variasi gerakan bertumpu dengan kombinasi ... tubuh
- a. kekuatan
 - b. kelentukan
 - c. keseimbangan
 - 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
 - b. nonlokomotor
 - c. manipulasi
 - d. nonmanipulasi
18. Bermain melompati gawang ketika melompat dilakukan dengan tumpuan...
 - a. satu kaki
 - b. dua kaki
 - c. tangan berkuat
 - d. kedua tangan
19. Permainan yang tidak menggunakan gerak dasar lari adalah...
 - a. boi-boian
 - b. gobak sodor
 - c. betengan
 - d. engklek
20. Melakukan gerak berjalan pandangan mata tertuju ke arah...
 - a. samping
 - b. kaki
 - c. depan
 - 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
 - b. lurus dan rileks
 - c. condong ke depan
 - d. condong ke belakang
23. Gerakan lokomotor mengandalkan kekuatan otot kaki untuk...
 - a. memindahkan tubuh
 - b. memindahkan tubuh
 - c. menggerakkan benda
 - d. menggerakkan tubuh
24. Sikap awal pada saat melakukan sikap lilin adalah...
 - a. melompat
 - b. jongkok
 - c. tidur telentang
 - d. menggantung
25. lari melompati bangku merupakan bentuk latihan kecepatan ...

- a. berpindah
b. bergerak
c. sprint
d. reaksi
26. Lompat kangkang dapat melatih, kecuali...
- a. kekuatan otot
b. ketangkasan
c. daya tahan tubuh
d. keseimbangan tubuh
27. Agar kebugaran jasmani meningkat, latihan harus dilakukan secara...
- a. mendadak
b. lama
c. teratur
d. cepat
28. Sikap lilin menggunakan alat bantu berupa...
- a. matras
b. peti lompat
c. bola
d. tongkat
29. Seseorang dapat beraktivitas dengan optimal apabila memiliki tubuh yang...
- a. lemas
b. lemah
c. bugar
d. sakit
30. Posisi awal badan saat melakukan gerakan keseimbangan dengan salah satu kaki diangkat kesamping, yaitu...
- a. jongkok
b. berdiri tegak
c. berbaring tengkurap
d. berbaring telentang
31. Agar badan sehat maka kita harus rajin...
- a. berolahraga
b. bermain
c. tidur
d. main game
32. Contoh gerak manipulatif, kecuali...
- a. melempar
b. berjalan
c. menangkap
d. menendang
33. Menendang bola menggunakan...
- a. kaki
b. kepala
c. lengan
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
 - b. kedua tangan
 - c. satu kaki
 - d. satu tangan
45. Dalam permainan bola voli, melangkah ke kanan dan ke kiri termasuk dalam variasi gerak dasar...
- a. kolektif
 - b. manipulatif
 - c. lokomotor
 - d. nonlokomotor
46. Permainan sepak bola memiliki gerakan yang manipulative, yaitu...
- a. memukul bola
 - b. menendang bola
 - c. melompati bola
 - d. menghindari bola
47. Andi melakukan aktivitas gerakan lempar bola mendarat. Pandangan Andi harus tertuju pada...
- a. posisi tumpun kaki
 - b. sasaran lempar
 - c. langkah kaki terdampar
 - d. bola yang akan dilempar
48. Posisi kaki pada permulaan sikap pesawat terbang adalah...
- a. melebar selebar bahu
 - b. dirapatkan
 - c. kuda-kuda
 - d. diangkat satu kaki
49. Zul ingin melatih kemampuan keseimbangan. Jenis aktivitas yang dilakukan Zul adalah...
- a. headstand
 - b. sikap bangau
 - c. sikap lilin
 - d. lompat kangkang
50. Gerakan melompat didahului dengan ancangan-ancangan...
- a. lari cepat atau lambat
 - b. jalan samping
 - c. meloncat tiga kaki
 - d. jongkok

