DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

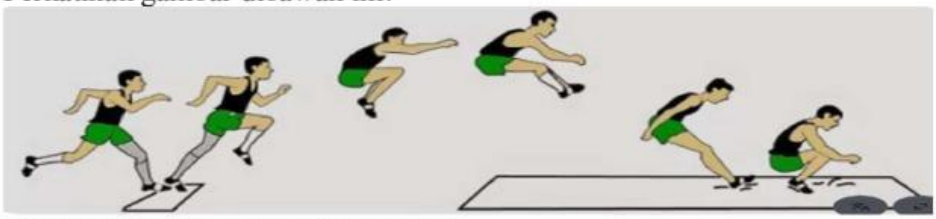
Nama :
No. :

SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2026 / 2027

Mata Pelajaran	:	PJOK	Hari / Tanggal	:	
Kelas	:	IV (Empat)	Waktu	:	07.30 – 08.30

I. Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban sebagai jawaban yang paling tepat !

1. Sebelum kita melakukan olahraga, sebaiknya terlebih dahulu kita melakukan ...
   a. Pendinginan
   b. Lokomotor
   c. Pemanasan
   d. Tidur
2. Dibawah ini yang ***bukan*** termasuk permainan bola besar adalah ...
   a. Sepak bola
   b. Basket
   c. Kasti
   d. Voli
3. Satu tim sepak bola dimainkan oleh ... orang.
   a. 9
   b. 10
   c. 11
   d. 12
4. Gerak tubuh berpindah tempat dari satu ke tempat ke tempat lain dinamakan ...
   a. Gerak monoton
   b. Gerak manipulasi
   c. Gerak lokomotor
   d. Gerak non lokomotor
5. Perhatikan gambar dibawah ini!



   Gambar diatas dinamakan olahraga ...
   a. Lompat katak
   b. Lompat pendek
   c. Lompat jauh
   d. Lompat tali
6. Waktu satu babak dalam sepak bola adalah ... menit.
   a. 180
   b. 40
   c. 90
   d. 45
7. Sepak bola dimainkan selama ... babak.
   a. 3
   b. 4
   c. 1
   d. 2
8. Anggota badan yang tidak boleh ikut memainkan bola dalam sepak bola adalah ...
   a. Kepala
   b. Dada
   c. Kaki
   d. Tangan
9. Dibawah ini yang ***bukan*** permainan bola kecil adalah ...
   a. Tenis meja
   b. Tenis lapangan

LIVEWORKSHEETS

c. Kasti
d. Voli

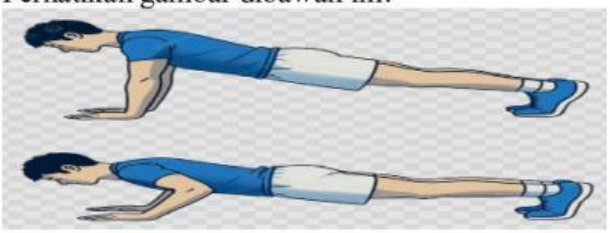
10. Dibawah ini yang ***bukan*** teknik dasar permainan bola kasti adalah ...
    a. Memukul
    c. Melempar
    b. Menangkap
    d. Menendang
11. Gerak dasar melompat melatih kekuatan otot ...
    a. Leher
    c. Kaki
    b. Punggung
    d. Lengan
12. Panjang lintasan awalan lompat jauh adalah ...
    a. 20 m
    c. 40 m
    b. 30 m
    d. 50 m
13. Salah satu contoh gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti adalah ...
    a. Memukul
    c. Berlari
    b. Menangkap
    d. Melempar
14. Berikut ini adalah teknik-teknik lompat jauh, ***kecuali*** ...
    a. Awalan
    c. Menendang
    b. Tolakan
    d. Mendarat
15. Perhatikan gambar dibawah ini!



    Gambar diatas bertujuan untuk melatih ...
    a. Kekuatan lengan
    c. Kekuatan otot kaki
    b. Kelenturan kepala
    d. Kekuatan otot kepala
16. Benda yang biasa digunakan dalam gerakan melempar adalah ...
    a. Sepatu
    c. Piring
    b. Bola
    d. Panci
17. Gerak tubuh yang ***tidak*** mengalami perpindahan tempat disebut gerak ...
    a. Manipulasi
    c. Lokomotor
    b. Nonlokomotor
    d. Manipulatif
18. Pandangan mata pada saat menangkap bola ke arah ...
    a. Atas
    c. Samping
    b. Bola
    d. Bawah
19. Tendangan yang digunakan untuk operan pendek adalah tendangan ...
    a. Bergulir
    c. Melambung
    b. Mendatar
    d. Bebas
20. Panjang bak lompat jauh adalah ...
    a. 1-2 m
    c. 2-4 m
    b. 7-9 m
    d. 1-3 m
21. Pencak silat merupakan seni bela diri asli dari kota ...
    a. Madiun
    c. Jawa Timur
    b. Ngawi
    d. Indonesia
22. Voli termasuk permainan bola ...
    a. Besar
    c. Kecil
    b. Sedang
    d. Lonjong
23. Olahraga lompat jauh sudah ada sejak ...
    a. 708 M
    c. 501 M
    b. 807 M
    d. 105 M

LIVEWORKSHEETS

24. Alas pendaratan bak lompat jauh biasanya berisi ...
    a. Pasir
    b. Gula
    c. Air
    d. Kerikil
25. Berdiri dengan kepala dinamakan ...
    a. Headstand
    b. Handstand
    c. Stand up
    d. Back up
26. Berdiri dengan tangan dinamakan ...
    a. Headstand
    b. Handstand
    c. Stand up
    d. Back up
27. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa ...
    a. Sehat
    b. Sakit
    c. Segar
    d. Bugar
28. Lari pelan dikenal dengan istilah ...
    a. Sprint
    b. Jogging
    c. Maraton
    d. Estafet
29. Permainan menjala ikan adalah permainan tradisional yang berasal dari ...
    a. India
    b. Indonesia
    c. Arab
    d. Pakistan
30. Perhatikan gambar dibawah ini!



    Latihan seperti gambar diatas untuk melatih kekuatan ...
    a. Otot perut
    b. Otot lengan
    c. Otot leher
    d. Otot kepala
31. Pemain yang menjaga gawang disebut ...
    a. Gelandang
    b. Striker
    c. Kiper
    d. Libero
32. Fikram melakukan aktivitas senam lantai, alat yang digunakan sebagai alas senam lantai disebut ...
    a. Kasur
    b. Busa
    c. Matras
    d. Jok
33. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah ...
    a. PERBASI
    b. PBVSI
    c. PSSI
    d. IPSI
34. Panjang maximal lapangan sepak bola adalah ...
    a. 101 meter
    b. 145 meter
    c. 110 meter
    d. 120 meter
35. Tumpuan gerakan meroda terletak pada ...
    a. Kaki dan Kepala
    b. Tangan dan Dada
    c. Kaki dan Tangan
    d. Paha dan Dada

LIVEWORKSHEETS