



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) GANJIL
MADRASAH IBTIDAIYAH POJOK SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

KELAS
S
4

MATA PELAJARAN : PJOK

Hari/Tgl : Nama Siswa :
Waktu : No. Absen :

I. Ayo memilih jawaban yang benar dengan cara menyilang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada lembar jawab yang telah disediakan!

1. Dalam permainan sepak bola ada pemain yang boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan saat permainan yang berperan sebagai
- a. gelandang
 - b. penyerang
 - c. pemain bertahan
 - d. penjaga gawang
2. Edo dan teman-temannya berlatih sepak bola di lapangan. Edo mengarahkan bola kepada Adi menggunakan kaki bagian dalam. Gerakan yang dilakukan Edo disebut
- a. melempar bola
 - b. menggiring bola
 - c. mengumpan bola
 - d. menangkap bola
3. Pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola salah satunya dengan mengoper bola ke teman satu timnya dengan menggunakan kaki bagian dalam kemudian menghentikan bola tersebut. Gerak menghentikan bola dikenal dengan istilah
- a. mengumpan bola
 - b. menembak bola
 - c. menyundul bola
 - d. mengontrol bola
4. Edo bermain sepak bola dengan teman-temannya. Edo berlari untuk mengejar bola dan mencari ruang kosong dan berlari kembali ke posisi semula. Gerak yang dilakukan Edo termasuk dalam
- a. variasi berjalan
 - b. variasi berlari
 - c. variasi melompat
 - d. variasi larian lompat

Perhatikan tabel berikut untuk mengerjakan soal nomor 5 dan 6!

No	Jenis Gerakan	No	Jenis Gerakan
1	Menendang bola	1	Berjalan

2	Mengoper bola	2	Berlari
3	Mengontrol bola	3	Melompat
4	Menggiring bola	4	Meluncur

5. Berdasarkan tabel di atas, gerak yang merupakan usaha mendorong bola menggunakan kaki dengan tujuan memberikan bola kepada teman dan memasukkan bola ke gawang lawan adalah

- a. menendang bola
- b. mengoper bola
- c. mengontrol bola
- d. menggiring bola

6. Dari tabel di atas, Bani ingin mengurutkan gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola. Gerakan tersebut adalah

- a. berjalan, menendang bola, berlari, melompat
- b. mengontrol bola, melompat, meluncur, berlari
- c. menggiring bola, mengoper bola, berlari, berjalan
- d. menendang bola, mengoper bola, mengontrol bola, menggiring bola

7. Variasi gerak dasar non lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola adalah

- a. menarik dan mengayun kaki dengan menendang bola
- b. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
- c. melangkah dan melompat dengan menyundul bola
- d. melangkah dan melompat dengan menghentikan bola

8. Sebuah permainan yang dilakukan oleh dua regu, cara permainannya dilakukan dengan memantulkan bola dan melempar bola ke gawang lawan untuk mendapatkan nilai, dan merupakan perpaduan dari permainan sepak bola dan bola basket. Permainan ini disebut

- a. bola basket
- b. bola voli
- c. bola tangan
- d. bola kaki

9. Salah satu teknik dalam permainan bola tangan yang paling efektif dilakukan untuk mencetak angka ke gawang lawan. Gerakan ini membutuhkan tenaga yng kuat sehingga biasanya dilakukan oleh para pemain yang berada di garis depan dengan lemparan yang kuat.

Pernyataan tersebut merupakan teknik dasar

- a. menembak bola ke gawang
- b. menggiring bola ke gawang
- c. menangkap bola
- d. melempar bola ke teman

10. Perhatikan gambar di bawah ini!



Dalam permainan bola tangan terdapat gerak melempar bola, menangkap bola, dan menggiring bola. Semua pemain harus menguasai gerak dasar dengan benar pada gambar di atas merupakan lemparan

- a. chestpass
- b. over head pass
- c. underhead pass
- d. side pass

11. Edo merhbawa bola dengan cara rnemantul-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu dan-dua tangan bergantian. yang dilakukan Edo merupakan gerak

- a. melempar bola
- b. menembak bola
- c. menangkap bola
- d. menggiring bola

12. Adi sedang berlatih gerak dasar tenis meja yaitu memegang bet, salah satunya seperti pegangan jabat tangan yang disebut

- a. shakehand grip
- b. pen hold grip
- c. backhand grjp
- d. hand's ballgrip

13. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas, gerak siap sedia di mana po\$isi kaki, badan, dan tangan siap menerima dan memukul bola yang disebut dengan posisi

- a. square stance
- b. side stance
- c. footwork
- d. stroke

14. Dalam permainan tenis meja untuk dapat memukul bola dengan baik, sebaiknya posisi berdiri tidak terlalu jauh dan terlalu dekat dengan meja. Hal ini nertuluan agar

- a. lawan tidak dapat memukul bola
- b. lawan sulit mengembalikan bola
- c. dapat bergerak dengan baik untuk memukul bola
- d. lawan melakukan kesalahan gerak

15. Saat bermain tenis meja, laju bola sulit ditebak. Seorang pemain harus bergerak untuk memperoleh posisi yang tepat dalam memukul. Kombinasi gerak ini adalah

- a. kombinasi gerak langkah dan pukulan
- b. kombinasi gerak lompat dan ayunan lengan

- c. kombinasi gerak jalan dengan melangkah
- d. kombinasi gerak lari dan pukulan

16. Dalam permainan kasti terdapat variasi gerak dasar lokomotor. Contoh variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan kasti adalah

- a. berjalan dan berlari menuju tiang hinggap
- b. melempar dan melangkah menuju tiang hinggap
- c. menangkap dan melangkahkan kaki kiri ke depan
- d. melempar dan menangkap bola dengan pasangan

17. Adi berlari ke tiang hinggap dari tiang pertolongan, namun Edo sebagai regu penjaga melemparkan bola ke arah Adi. Guna menghindari lemparan bola dari Edo, yang dilakukan oleh Adi adalah

- a. melompat
- b. diam
- c. berjalan
- d. menangkap

18. Perhatikan gambar di bawah ini!



Dalam permainan bola kasti, teknik memukul memiliki peran yang sangat penting pada jalannya permainan. Gambar di samping merupakan gerakan

- a. pukulan lurus
- b. pukulan melambung
- c. pukulan atas
- d. pukulan menyusur tanah

19. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Lempar bola dengan memantul ke tanah
- (2) Menangkap bola saat di udara
- (3) Menangkap bola menggunakan dua tangan
- (4) Lempar tangkap bola ke dinding
- (5) Lempar tangkap bola berpasangan
- (6) Lempar tangkap bola berkelompok

Pernyataan yang termasuk dalam variasi dan kombinasi gerak lempar tangkap dalam permainan bola bakar ditunjukkan nomor

- a. (1), (2), (3)
- b. (2), (3), (4)
- c. (3), (4), (5)
- d. (4), (5), (6)

20. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar adalah

- a. melempar dan menangkap bola mendatar/lurus
- b. melempar dan menangkap bola menggelinding
- c. melempar dan menangkap bola melambung
- d. melempar dan menangkap bola rendah

II. Ayo mengisi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat pada lembar jawab yang disediakan!

21. Andi dan teman-temannya sedang bermain sepak bola di lapangan. Andi sebagai pemain yang boleh menyentuh bola menggunakan tangan saat permainan. Andi berperan sebagai

22. Di dalam permainan sepak bola, seorang pemain harus bisa menguasai keterampilan dasar sepak bola. Keterampilan dasar yang digunakan untuk melakukan operan jarak dekat adalah

23. Edo dan Adi bermain sepak bola di halaman sekolah, Edo memberikan bola kepada Adidengan tujuan menguasai pertandingan dan menyusun serangan ke daerah lawan yang disebut dengan

24. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di samping, permainan sepak bola terdapat beberapa keterampilan dasar salah satunya yaitu menendang bola dengan punggung kaki yang akan menyebabkan bola

25. Berlari sambil memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu atau dua tangan dalam permainan bola tangan disebut

26. Saat pelajaran olahraga, Banu bermain dengan teman-teman sekelasnya. Waktu bermain olahraga bola tangan, Banu melakukan beberapa gerakan lokomotor, salah satunya adalah....

27. Dalam permainan bola tangan, seorang pemain boleh menghentikan, menangkap, melempar dan menyentuh bola dengan

28. Keterampilan dasar memegang bet dalam permainan tenis meja yang dikenal dengan istilah penhold gnp merupakan keterampilan memegang bet seperti sedang

29. Posisi kaki, badan, dan tangan yang siap menunggu bola atau pada saat memukul bola disebut

30. Dalam bermain tenis meja, menguasai variasi gerak langkah kaki sangatlah penting karena

31. Salah satu contoh gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti adalah

32. Ani melakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan Lia. Ani meluruskan kedua tangan ke depan setinggi dada. Ani melakukan gerak dasar menangkap bola setinggi

33. Pada permainan bola bakar, lemparan yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman dengan jarak yang jauh adalah

34. Reza sedang bermain bola bakar dengan teman-temannya di halaman sekolah. Sebagai kapten di timnya menjadi regu penjaga. Reza dan teman-temannya mematikan lawan dengan cara

35. Dalam permainan bola bakar tidak hanya membutuhkan kecepatan dan ketangkasan, tetapi juga harus menguasai keterampilan dasar melempar dengan tujuan

III. Ayo menjawab pertanyaan di bawah inidengan jawaban yang tepat pada lembar jawab yang disediakan!

36. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam. Jelaskan secara urut cara melakukannya!

37. Dalam permainan bola tangan terdapat berbagai macam keterampilan dasar, diantaranya melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola ke gawang. Sebutkan 3 keterampilan dasar melempar bola dalam permainan bola tangan!

38. Pada permainan tenis meja terdapat keterampilan dasar memegang bet. Jelaskan apa yang dimaksud dengan penhold grip dan shakehand griptt

39. Untuk memenangkan sebuah pertandingan bola kasti, harus menguasai keterampilan dasar yang baik dan variasi gerak dasar manipulatif. Sebutkan macam-macam variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti!

40. Dalam permainan bola bakar terdapat variasigerak manipulatif pukulan, salah satunya yaitu pukulan menyusur tanah. Bagaimana cara melakukan pukulan menyusur tanah pada permainan bola bakar? Jelaskan!