

SOAL SUMATIF PJOK

KELAS 4 SD KURIKULUM MERDEKA

1. Berikut ini yang termasuk gerak Non lokomotor adalah

- A. Lari
- B. Jalan
- C. Meliukan Badan
- D. Melangkah

Jawaban: C

2. Gerak memukul bola diarahkan kepada teman satu regu dalam permainan bola voli disebut

- A. passing
- B. servis
- C. smes
- D. Bloking

Jawaban : A

3. Gerak lokomotor adalah gerak...

- a. jalan di tempat
- b. lari di tempat
- c. lompat di tempat
- d. berpindah maju, mundur atau ke samping

Jawaban: D

4. Yang BUKAN termasuk contoh gerak lokomotor adalah...

- a. berguling
- b. berjalan
- c. berlari
- d. melompat

Jawaban: A

5. Ketika berjalan atau berlari maka tangan harus ...

- a. diam
- b. diangkat keatas
- c. mengayun
- d. ditaruh dibelakang

Jawaban: C

6. Gerakan lokomotor melompat yang TIDAK BENAR adalah...

- a. melompat ke depan
- b. melompat di tempat
- c. melompat ke samping
- d. melompat ke belakang

Jawaban: B

7. Pada permainan bola voli terdapat gerak lokomotor dan nonlokomotor. Berikut yang termasuk gerak nonlokomotor yaitu

- A. menekuk lutut
- B. memantulkan bola
- C. memantulkan bola atas
- D. memukul bola bawah

Jawaban: A

8. Asep dan Yandi berlatih lempar tangkap bola. Posisi kedua anak ini saling berhadapan berjauhan. Teknik dasar melempar bola menggunakan lemparan..

- A. atas
- B. bawah
- C. mendatar
- D. menyusur

Jawaban: A

9. Saat bermain sepak bola terdapat 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

Jawaban: A

10. Dibawah ini yang merupakan teknik dasar bermain sepak bola yaitu ...

- A. Serving
- B. Passing
- C. Rebound
- D. smash

Jawaban: B

11. Yadi mengoper bola kepada Ruli dengan kaki bagian dalam. Ruli menghentikan bola tersebut.

Gerakan menghentikan bola dikenal dengan istilah ...

- A. Menembak
- B. Mengontrol
- C. Menyundul
- D. Mengumpan

Jawaban: B

12. Perhatikan gerak dasar berikut !

- 1) mengumpan dengan dua tangan.
- 2) menyundul bola dengan kepala.
- 3) menendang dengan punggung kaki .
- 4) menghentikan bola dengan dada.
- 5) melempar bola sambil melompat.

Gerakan dasar yang dilakukan pemain sepak bola ditunjukan oleh angka

- A. 1), 2), dan 3)
- B. 1), 3), dan 5)
- C. 2), 3), dan 4)
- D. 3), 4), dan 5)

Jawaban: C

13. Luka memar biasanya ditandai dengan ... pada bagian tubuh yang terbentur.

- A. goresan
- B. benjolan
- C. irisan
- D. tusukan

Jawaban: B

14. Jumlah pemain setiap team dalam permainan bola basket yaitu ...

- A. 4
- B. 5

C. 6

D. 7

Jawaban: B

15. Permainan bola basket diciptakan oleh ...

A. Dr. James A. Naismith

B. Dr. Luther

C. William G. Morgan

D. Dr. Gulick

Jawaban: A

16. Persatuan basket internasional dinamakan ...

A. NBA

B. FIBA

C. IBL

D. LBA

Jawaban: B

17. Adapun fungsi dari pencak silat adalah

A. bela diri

B. seni musik

C. menjaga kekompakan

D. pengendalian gerakan

Jawaban: A

18. Ukuran lapangan tanding pada gelanggang pencak silat yaitu....

A. 7mx7m

B. 9mx9m

C. 10mx10m

D. 20mx20m

Jawaban: C

19. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dasar pencak silat adalah...

A. Pukulan

B. Tangkisan

C. Melempar

D. Tendangan

Jawaban: C

20. Gerak langkah ke belakang dalam pencak silat termasuk gerak. . . .

A. ke belakang

B. ke depan

C. berpindah

D. di tempat

Jawaban C

21. Saat akan mengupas bawang, Bu Ani mengalami luka iris. Luka ini terjadi ketika kulit terkena benda

...

A. tajam

B. tumpul

C. keras

D. runcing

Jawaban: A

22. Pencipta permainan bola voli adalah . . .

A. James A. Naismith

- B. Hasley
- C. Wiliam G. Morgan

D. M.Luther

Jawaban: C

23. Induk organisasi bola voli indonesia adalah . .

- A. PSSI
- B. PASI
- C. PBVSI
- D. PRSI

Jawaban: C

24. Teknik dasar manakah yang termasuk ke dalam gerak dasar permainan bola voli . . .

- A. Passing bawah
- B. Menendang
- C. Melompat
- D. Menangkap

Jawaban: A

25. Lari pelan-pelan, pada batas yang telah ditentukan, kemudian melompat ke atas setinggi-tingginya merupakan kombinasi gerak dasar ...

- a. jalan dan lari
- b. lari dan lompat
- c. lari dan lempar
- d. Jalan dan lompat

Jawaban: B

26. Meliuk-liukkan badan dan mendorong benda yang tidak bergerak misalnya tembok merupakan kombinasi gerak dasar

- a. jalan, lari, dan lempar
- b. tongkok lengan, bahu, dan kaki
- c. lari dan lempar
- d. jalan, lari, dan lompat

Jawaban: B

27. Contoh gerak dasar manipulatif di bawah ini adalah

- a. menangkap bola
- b. lari
- c. jongkok
- d. melompat

Jawaban: A

28. 1. Kedua tangan diluruskan ke depan dan dirapatkan.

2. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar jika bola sudah hamper tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola.

3. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola

Gerakan di atas adalah teknik dasar melakukan gerakan . . .

- A. Passing bawah
- B. Servis bawah
- C. Samash
- D. Melompat

Jawaan: A

29. Untuk mengambil bola yang tinggi menggunakan....

- A. passing bawah

B. passing atas

C. servis bawah

D. servis atas

Jawaban: B

30. Skor kemenangan dalam bola voli adalah....

A. 15

B. 21

C. 25

D. 30

Jawaban: C

31. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan....

A. passing bawah

B. passing atas

C. servis bawah

D. servis atas

Jawaban: A

32. Olahraga bola voli diciptakan sekitar akhir abad ke....

A. 16

B. 17

C. 18

D. 19

Jawaban: D

33. Tinggi net putra dalam bola voli adalah....

A. 2.24 m

B. 2.42 m

C. 2.43 m

D. 2.34 m

Jawaban: C

34. Pada dasarnya, senam lantai dilakukan untuk melatih

A. Kelenturan

B. Kecepatan

C. Kelincahan

D. Keberanian

Jawaban: A

35. Yang dijadikan tumpuan dalam melakukan gerakan roll depan adalah?

A. kepala

B. pundak

C. lutut

D. tangan

Jawaban: D

36. Sikap lilin bertumpu pada

A. kepala

B. panggul

C. tangan

D. tengkuk

Jawaban: D

37. Yang dijadikan tumpuan dalam melakukan gerakan roll depan adalah

A. kepala

B. pundak

C. lutut

D. tangan

Jawaban: D

38. Gerakan berjalan yang BENAR adalah ...

a. badan tegap tangan mengayun

b. badan membusung tangan mengayun

c. badan membungkuk tangan ke belakang

d. badan miring tangan diam

Jawaban: A

39. Berikut ini yang termasuk gerak berpindah tempat adalah ...

a. lari

b. meliukkan badan

c. jongkok

d. memutar badan

Jawaban: A

40. Berikut ini yang termasuk gerak tidak berpindah tempat adalah ...

a. lari

b. jalan

c. menekuk badan

d. melangkah

Jawaban: C

41. Berikut ini yang termasuk gerak manipulasi adalah ...

a. lempar tangkap bola

b. lari

c. meliukkan badan

d. jalan

Jawaban: A

42. Gerakan melempar bola menggunakan ...

a. tangan kiri

b. tangan kanan

c. kaki kiri

d. kaki kanan

Jawaban: B. tangan kanan

43. Gerakan berpindah tempat merupakan gerakan

a. manipulatif

b. lokomotor

c. nonlokomotor

d. lokomotif

Jawaban: B

44. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak

a. manipulatif

b. berirama

c. lokomotor

d. nonlokomotor

Jawaban: D

45. Berikut ini merupakan contoh gerak nonlokomotor adalah

a. berjalan, berlari, melompat

- b. mengayun, menekuk, meliuk
- c. melempar, menangkap, menendang
- d. berjalan, mengayun, menendang

Jawaban: B