

LOGO SEKOLAH	PEMERINTAH KABUPATEN DINAS PENDIDIKAN SUMATIF AKHIR SEMESTER I TINGKAT SD/MI TAHUN PELAJARAN 20../20..	 Kurikulum Merdeka
-----------------	---	---

Kelas : 4 (Empat)	Nama :
Mata Pelajaran : PJOK	Nomor Peserta :
Hari/Tanggal :	Nama SD :
Waktu :	Nilai :

Petunjuk Umum :

1. Tulis terlebih dahulu nama, nomor, SD sebelum kamu mengerjakan soal di bawah ini.
2. Berdoa sebelum mengerjakan soal.
3. Kerjakan soal pada lembar kerja yang telah disediakan.
4. Gunakan pensil 2B untuk mengerjakan.
5. Periksa kembali hasil pekerjaanmu sebelum diserahkan .

----- Selamat Mengerjakan -----

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D yang merupakan jawaban yang paling benar pada lembar jawab yang disediakan!

1. Dalam permainan sepak bola ada pemain yang boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan saat permainan berlangsung berperan sebagai
A. gelandang
B. penyerang
C. pemain bertahan
D. penjaga gawang
2. Permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dan cara memainkannya menggunakan tangan, bola digiring dan dilempar, berusaha memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan nilai.
Permainan ini merupakan perpaduan dari sepak bola dan bola basket yang disebut
A. bola basket
B. bola voli
C. bola tangan
D. bola kaki
3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Keterampilan dasar dalam permainan bola tangan meliputi melempar bola, menangkap bola, dan menggiring bola. Pemain harus menguasai keterampilan dasar tersebut dengan benar.

Gambar di atas merupakan lemparan

- A. chest pass
- B. overhead pass
- C. underhead pass
- D. side pass

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

- A. shakehand grip
- B. penhold grip
- C. backhand grip
- D. handsball grip

5. Saat bermain tenis meja, laju bola sulit ditebak dan harus bergerak untuk memperoleh posisi tepat

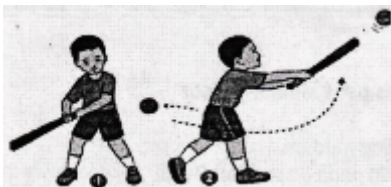
dalam memukul. Kombinasi gerak ini adalah

- A. kombinasi gerak langkah dan pukulan
- B. kombinasi gerak lompat dan ayunan lengan
- C. kombinasi gerak jalan dan melangkah
- D. kombinasi gerak lari dan pukulan

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

7. Perhatikan gambar di bawah ini!



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

- A. pukulan lurus
- B. pukulan melambung
- C. pukulan atas
- D. pukulan menyusur tanah

8. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

- (1) Lempar bola dengan memantulkan 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

- c. (3), (4), (5)
- A. (1), (2), (3)
- D. (4), (5), (6)
- B. (2), (3), (4)

9. Ayo perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di samping 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

10. Dalam pembelajaran pencak silat, akan mempelajari variasi gerak lokorhotor yang berguna untuk

- A. melakukan serangan
- B. melakukan pertahanan
- C. berpindah tempat
- D. menyerang dengan tepat

11. Pada pembelajaran karate terdapat tendangan yang menggunakan punggung kaki atau disebut dengan

- A. kakato
- B. haisoku
- C. kekomi geri
- D. mac geri

12. Adi dan temannya bermain kejar-kejaran di halaman sekolah, ada yang berjalan, berjalan cepat dan berlari. Perbedaan jalan;cepat dengan lari adalah

- A. kedua kaki selalu menyentuh tanah
- B. jalan selalu lambat, sedangkan lari selalu cepat
- C. ada saat kedua kaki melayang di udara

D. jika jalan tegak, sedangkan lari agak sedikit condong ke depan

13. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki. Tujuan dari lompat jauh adalah

- A. mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya
- B. mencapai lompatan setinggi tingginya
- C. mencapai lompatan secepat-cepatnya
- D. mencapai lompatan selambat-lambatnya

14. Dalam melakukan tolak peluru, posisi tangan kanan digunakan untuk memegang peluru, sedangkan tangan kiri untuk

- A. melempar peluru
- B. memperlancar gerak
- C. melindungi gerak tubuh
- D. menjaga keseimbangan

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping menunjukkan gerak tolak peluru yaitu gaya

- A. ortodoks
- B. membelakangi
- C. berputar
- D. depan

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar pada lembar jawaban yang telah tersedia!

16. Tomi dan teman-temannya sedang bermain sepak bola di lapangan. Tomi sebagai pemain yang boleh menyentuh bola menggunakan tangan saat bermain, Tomi berperan Sebagai

17. Gerak mengumpan bola dalam permainan sepak bola disebut ...

18. Amatilah gambar di bawah ini!



Berdasarkan gambar di atas, dalam permainan sepak bola terdapat beberapa keterampilan dasar salah satunya menendang bola dengan menggunakan punggung kaki, yang menyebabkan laju bola ...

19. Saat jam olahraga, Banu bermain dengan teman-teman sekelasnya. Waktu bermain bola tangan, Banu melakukan beberapa gerak lokomotor diantaranya adalah ...

20. Berlari dengan memantu-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu atau dua tangan dalam permainan bola tangan disebut ...

21. Keterampilan dasar memegang bet dalam permainan tenis nreja yang dikenal dengan istilah shakehand grip, merupakan keterampilan memegang bet seperti seseorang sedang ...
22. Memukul bola merupakan salah satu contoh gerak ... dalam permainan kasti.
23. Reza sedang bermain bola bakar dengan teman-temannya di halaman sekolah. Sebagai kapten ditimmnya menjadi regu penjaga, Reza dan teman-temannya mematikan regu pemukul dengan cara ...
24. Dalam pencak silat, untuk menghindari serangan tanpa berpindah tempat disebut ...
25. Pukulan dalam pencak sirat sangafilah penting, pukulan tersebut dilakukan dengan posisi tangan ...
26. Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari Jepang, yang menitik beratkan penggunaan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan, dan tendangan.
- Tujuan utama dari olahraga karate adalah ...
27. Gerak berjalan dengan langkah cepat disebut ...
28. Pada perlombaan lari diawali dengan keberangkatan atau start dan diakhiri dengan ...
29. Untuk melempar peluru sejauh mungkin, para peserta harus meningkatkan kekuatan tubuh yaitu ...
30. Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang atletik, dalam tolak peluru terdapat 2 gaya tolakan, yaitu ... dan ...

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat pada lembar jawaban yang telah tersedia!

31. Perhatikan gambar di bawah ini!



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

32. Pada permainan tenis meja terdapat keterampilan memegang bet. Jelaskan apa yang dimaksud dengan penhold grip dan shakehand grip!
33. Untuk memenangkan permainan bola kasti, harus menguasai keterampilan bermain yang baik dan variasi gerak dasar non lokomotor. Sebutkan macam-macam variasi gerak dasar non lokomotor dalam permainan bola kasti!
34. Tangkisan dalam karate berfungsi untuk bertahan dari serangan lawan. Sebutkan keterampilan tangkisan dalam karate !
35. sebutkan keterampilan-keterampilan dasar yang harus dipelajari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh!