



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAS)
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM BENDO BARAT
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran	:	PJOK	Nama	:
Kelas	:	4 (empat)	No.	:

I. Berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, atau c pada jawaban yang paling tepat !

1. Gerakan melangkahkan kaki secara bergantian disebut...
a. menarik b. berjalan c. terbang d. berlari
2. Pada saat berlari kedepan, pandangan mata lurus ke...
a. samping b. atas c. depan d. bawah
3. Contoh gerak lokomotor adalah...
a. meliuk b. berlari c. menekuk d. memutar
4. Berikut yang termasuk gerak nonlokomotor adalah...
a. menekuk b. berjalan c. melompat d. berlari
5. Gerakan meliukan badan melatih otot...
a. leher b. pinggang c. tangan d. kaki
6. Gerakan yang *tidak* menyebabkan perpindahan tempat disebut gerak...
a. lokomotor b. nonlokomotor c. lambat d. cepat
7. Memutar lengan melatih kekuatan...
a. kaki b. tangan c. pinggang d. kepala
8. Gerakan memutar kepala bertujuan untuk melatih kelenturan ...
a. otot lengan b. otot leher c. otot pinggang d. otot kaki
9. Gerakan menendang bola dilakukan dalam permainan...
a. bola basket b. bola voli c. sepakbola d. tenis
10. Bola kecil dipakai dalam permainan...
a. sepak bola b. basket c. voli d. kasti
11. Permainan sepak bola menggunakan bola berukuran...
a. kecil b. sedang c. besar d. sangat besar

12. Seni beladiri asal jepang yang menitik beratkan pada bantingan adalah seni bela diri ...
- a. judo b. wushu c. karate d. taekwondo
13. Dibawah ini **yang bukan** termasuk cabang olahraga atletik adalah...
- a. tolak peluru b. lompat jauh c. jalan cepat d. voly
14. Berguling kedepan supaya aman dapat menggunakan...
- a. terpal b. guling c. bantal d. matras
15. Berikut ini yang termasuk urutan gerakan benar dalam lompat jauh adalah...
- a. tumpuan atau tolakan, melayang, mendarat
b. melayang, mendarat, tumpuan
c. sprint, melompat, melayang
d. jalan cepat, tolakan, mendarat
16. Kombinasi gerakan berlari dan melompat adalah contoh gerak. . .
- a. nonlokomotor b. lokomotor c. statis d. rotasi
17. Permainan engklek melibatkan gerakan...
- a. mengayun b. melompat c. berjalan d. berlari
18. Permainan yang melibatkan gerakan berlari adalah permainan...
- a. kucing dan tikus b. lompat tali c. engklek d. catur
19. Berjalan termasuk dalam berakan...
- a. nonlokomotor b. manipulative c. keseimbangan d. lokomotor
20. Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa...
- a. menggerakkan tubuh
b. berpindah tempat
c. menggunakan tenaga
d. menggunakan alat
21. Menggerakkan kepala ke kanan dan ke kiri termasuk gerak...
- a. melayang b. lokomotor c. nonlokomotor d. menghindar
22. Gerakan melengkungkan badan kearah tertentu disebut...
- a. meliuk b. menekuk c. memutar d. mengayun
23. Dibawah ini yang termasuk permainan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor adalah...
- a. permainan holahop c. permainan engklek
b. permainan kucing dan tikus d. permainan memidahkan bola

24. Yang termasuk gerak dasar manipulative dalam permainan bola tangan adalah...

 - a. berlari
 - b. menendang
 - c. memutar
 - d. menangkap dan melempar bola

25. Gerakan memasukkan bola ke dalam ring termasuk dalam permainan...

 - a. tenis
 - b. bola voli
 - c. sepakbola
 - d. basket

26. Melempar bola ke teman merupakan contoh gerakan...

 - a. lokomotor
 - b. nonlokomotor
 - c. berlari
 - d. manipulative

27. Menerima bola dengan kedua tangan termasuk gerak...

 - a. menangkap
 - b. melempar
 - c. menendang
 - d. memukul

28. Dalam permainan sepakbola, alif melakukan gerakan manipulative dengan menggunakan kepalanya untuk mengarahkan bola ke gawang. Gerakan ini disebut...

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

29. Gerakan menangkap bola membutuhkan koordinasi antara mata dan...

 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. kepala
 - d. tubuh

30. Gerakan memukul bola dengan menggunakan pemukul sering dilakukan dalam permainan...

 - a. kasti
 - b. basket
 - c. sepak bola
 - d. renang

31. Dalam permainan bola voli, seorang pemain berusaha menghentikan bola lawan dengan cara melompat dan mengangkat kedua tangan didekat net. Gerakan manipulative ini disebut...

 - a. blocking
 - b. smes
 - c. servis
 - d. passing

32. Dibawah ini **yang bukan** termasuk seni bela diri adalah...

 - a. wushu
 - b. judo
 - c. sepak bola
 - d. karate

33. Gerakan dasar dalam seni bela diri adalah...

 - a. kuda kuda
 - b. tendangan
 - c. guntingan
 - d. salam

34. Posisi kaki untuk menjaga keseimbangan dalam pencak silat adalah...

 - a. pukulan
 - b. pasang
 - c. kuda-kuda
 - d. tangkisan

35. Berikut ini yang termasuk seni bela diri adalah...

 - a. renang
 - b. karate
 - c. sepak bola
 - d. bulu tangkis

36. Tangkisan digunakan untuk...

 - a. menyerang lawan
 - b. menghindari serangan lawan
 - c. menarik lawan
 - d. menjatuhkan lawan

37. Gerak dasar serangan berfungsi untuk...

 - menjatuhkan atau menyerang lawan
 - menghindari serangan lawan
 - menarik lawan
 - menjaga keseimbangan

38. Salah satu manfaat mempelajari seni bela diri adalah...

 - menjadi sombang
 - melatih keberanian dan disiplin
 - sering berkelahi
 - membuat orang lain takut

39. Gerakan menyerang dengan tangan dalam pencak silat disebut...

 - tendangan
 - elakan
 - pukulan
 - kuda-kuda

40. Aktivitas atletik yang termasuk nomor lari adalah....

 - lompat jauh
 - lari jarak pendek
 - lempar lembing
 - tolak peluru

41. Lari jarak pendek disebut juga lari....

 - sprint
 - maraton
 - estafet
 - zig-zag

42. Lari estafet menggunakan alat bernama....

 - bola
 - lembing
 - pita
 - tongkat estafet

43. Lari jarak jauh melatih kekuatan....

 - otot kaki
 - pernafasan dan ketahanan tubuh
 - tangan
 - leher

44. Cabang olahraga lempar yang memerlukan gaya dorong atau menolak disebut...

 - lompat jauh
 - jalan cepat
 - tolak peluru
 - lari jarak pendek

45. Melompat dan melayang sejauh mungkin adalah jenis atletik...

 - jalan cepat
 - tolak peluru
 - lompat jauh
 - lari jarak pendek

46. Sebelum melakukan olahraga sebaiknya ...dahulu.

 - pemanasan
 - pendinginan
 - pergerakan
 - penguatan

47. Pada lari sprint, pelari harus....

 - berlari pelan
 - berhenti di tengah
 - berlari secepat mungkin
 - berjalan

48. Pemanasan mencegah terjadinya...
- a. kram otot b. kelenturan c. penguatan d. cepat ngantuk
49. Pada lompat jauh, setelah melayang di udara, gerakan terakhir adalah....
- a. awalan b. mendarat c. tumpuan d. berlari
50. Saat berlari, bagian tubuh yang paling aktif bergerak adalah...
- a. pinggang b. tangan c. kepala d. kaki