



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 !

- Gerakan melangkahakan kaki secara bergantian disebut...
a. menarik b. berjalan c. terbang d. berlari
- Pada saat berlari kedepan, pandangan mata lurus ke...
a. samping b. atas c. depan d. bawah
- Contoh gerak lokomotor adalah...
a. meliuk b. berlari c. menekuk d. memutar
- Berikut yang termasuk gerak nonlokomotor adalah...
a. menekuk b. berjalan c. melompat d. berlari
- Gerakan meliukan badan melatih otot...
a. leher b. pinggang c. tangan d. kaki
- Gerakan yang **tidak** menyebabkan perpindahan tempat disebut gerak...
a. lokomotor b. nonlokomotor c. lambat d. cepat
- Memutar lengan melatih kekuatan...
a. kaki b. tangan c. pinggang d. kepala
- Gerakan memutar kepala bertujuan untuk melatih kelenturan ...
a. otot lengan b. otot leher c. otot pinggang d. otot kaki
- Gerakan menendang bola dilakukan dalam permainan...
a. bola basket b. bola voli c. sepakbola d. tenis
- Bola kecil dipakai dalam permainan...
a. sepak bola b. basket c. voli d. kasti
- 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 gerakan...
- 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...
- a. menjatuhkan atau menyerang lawan
 - b. menghindari serangan lawan
 - c. menarik lawan
 - d. menjaga keseimbangan
38. Salah satu manfaat mempelajari seni bela diri adalah...
- a. menjadi sombong
 - b. melatih keberanian dan disiplin
 - c. sering berkelahi
 - d. membuat orang lain takut
39. Gerakan menyerang dengan tangan dalam pencak silat disebut...
- a. tendangan b. elakan c. pukulan d. kuda-kuda
40. Aktivitas atletik yang termasuk nomor lari adalah....
- a. lompat jauh c. lempar lembing
 - b. lari jarak pendek d. tolak peluru
41. Lari jarak pendek disebut juga lari....
- a. sprint b. maraton c. estafet d. zig-zag
42. Lari estafet menggunakan alat bernama....
- a. bola b. lembing c. pita d. tongkat estafet
43. Lari jarak jauh melatih kekuatan....
- a. otot kaki c. tangan
 - b. pernafasan dan ketahanan tubuh d. leher
44. Cabang olahraga lempar yang memerlukan gaya dorong atau menolak disebut...
- a. lompat jauh b. jalan cepat c. tolak peluru d. lari jarak pendek
45. Melompat dan melayang sejauh mungkin adalah jenis atletik...
- a. jalan cepat b. tolak peluru c. lompat jauh d. lari jarak pendek
46. Sebelum melakukan olahraga sebaiknya ...dahulu.
- a. pemanasan b. pendinginan c. pergerakan d. penguatan
47. Pada lari sprint, pelari harus....
- a. berlari pelan c. berlari secepat mungkin
 - b. berhenti di tengah d. 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