



**ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
MATA PELAJARAN PJOK SD
SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



Mata Pelajaran : PJOK

Nama :

Hari / Tanggal :

Kelas : IV (EMPAT)

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang benar !

1. Sepak bola termasuk permainan bola ...
 - a. Besar
 - b. Sedang
 - c. Kecil
 - d. Mini
2. Tendangan bola yang mau ke gawang disebut ...
 - a. Servis
 - b. Melempar
 - c. Strike
 - d. Goal
3. Gerakan menendang bola ke arah gawang lawan disebut ...
 - a. Mengoper
 - b. Mengontrol
 - c. Menyundul
 - d. Menembak
4. Perhatikan teknik dasar dibawah ini !
 - 1) Mengumpan dengan dua tangan
 - 2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - 3) Menendang dengan punggung kaki
 - 4) Menghentikan bola dengan dada
 - 5) Melempar bola sambil melompat

Gerakan teknik dasar yang dilakukan pemain sepak bola ditunjukkan oleh angka

 - a. 1), 2), dan 3)
 - b. 1), 3), dan 5)
 - c. 2), 3), dan 4)
 - d. 3), 4), dan 5)
5. Dalam permainan sepak bola, jika bola melewati garis tepi lapangan disebut dengan istilah....
 - a. Outball
 - b. Offside
 - c. Kick off
 - d. Handball
6. Gerak memukul bola diarahkan kepada teman satu regu dalam permainan bola voli disebut....
 - a. Passing
 - b. Servis
 - c. Smash
 - d. Blocking
7. Batas kedua regu dalam permainan bola voli adalah
 - a. Papan skor
 - b. Papan skor
 - c. Tiang
 - d. Net

8. Pada permainan bola voli terdapat gerak lokomotor dan nonlokomotor. Berikut yang termasuk gerak nonlokomotor yaitu
- Menekuk lutut
 - Memantulkan bola
 - Memukul bola atas
 - Memukul bola bawah
9. Memukul bola dalam permainan bola voli termasuk gerak
- Manipulatif
 - Lokomotor
 - Nonmanipulatif
 - Nonlokomotor
10. Tuti bermain bola voli bersama teman-temannya. Tuti melakukan gerakan menekuk lutut sambil memukul bola. Dilihat dari sifatnya, gerakan yang dilakukan Tuti termasuk gerak
- Manipulatif
 - Lokomotor
 - Nonmanipulatif
 - Nonlokomotor
11. Jenis permainan bola kecil dibawah ini adalah ...
- Sepak bola
 - Kasti
 - Bola basket
 - Bola volley
12. Wiwin bermain kasti di lapangan. Wiwin mendapat giliran memukul bola. teknik memukul bola termasuk gerakan ...
- Lokomotor
 - Manipulatif
 - Nonlokomotor
 - Nonlokomatif
13. Perhatikan teknik dibawah ini !
- Memukul bola
 - Memantulkan bola
 - Melempar bola
 - Menendang bola
 - Menangkap bola
- Teknik dasar dalam permainan bola kecil ditunjukan oleh angka ...
- 1), 2), dan 3)
 - 1), 3), dan 4)
 - 2), 3), dan 4)
 - 3), 4), dan 5)
14. Imam dan Randi berlatih lempar tangkap bola. Posisi kedua anak ini saling berhadapan berdekatan. Teknik dasar melempar bola menggunakan lemparan..
- Atas
 - Bawah
 - Mendatar
 - Menyusur
15. Amin dan beberapa temannya bermain kasti. Amin melakukan gerakan berlari menuju tiang hinggap ketiga. Berlari termasuk gerakan ..
- Manipulatif
 - Lokomotor
 - Nonmanipulatif
 - Nonlokomotor

16. Berikut ini bukan termasuk Teknik dasar melempar bola adala ...
- a. Melempar bola cepat
 - b. Melempar bola datar
 - c. melempar bola melambung
 - d. melempar bola menyusur tanah
17. Teknik dasar permainan kasti adalah ...
- a. Melempar,memukul,menangkap
 - b. Menendang,menyundul,menggiring
 - c. Menendang,menyundul,melempar
 - d. Menangkap,menendang,menggiring
18. Alat yang digunakan dalam permainan kasti adalah
- a. Bet,bola,net
 - b. Reket,net,bola
 - c. Bola,tiang hinggap,pemukul
 - d. Pemukul,topi,tiang hinggap
19. Dalam permainan kasti setelah bola mendekat kearah kita,arahkan kedua tangan keatas kemudian bola ditarik kebawah adalah salah satu cara gerakan ...
- a. Melempar bola datar
 - b. Menangkap bola melambung
 - c. Menangkap bola datar
 - d. Melempar bola menyusur tanah
20. Untuk menangkap bola menyusur tanah atau lantai, posisi tubuh harus
- a. Berditi tegak
 - b. Berdiri sambil berlari mengejar bola
 - c. Badan membungkuk dan kedua tangan diarahkan kea rah datangnya bola
 - d. Duduk di lantai
21. Nomor lari jarak pendek yang di perlombakan adalah ...
- a. 100m,200m,400m
 - b. 100m,200m,500,
 - c. 800m,400m,200m
 - d. 100m,200m,800m
22. Lari jarak pendek biasanya menggunakan star ...
- a. Berdiri
 - b. Melayang
 - c. Duduk
 - d. Jongkok
23. Berikut ini yang bukan termasuk dalam kegiatan olahraga atletik ...
- a. Menendang bola
 - b. Berlari
 - c. Melompat
 - d. Melempar
24. Saat berjalan,kedua kaki melangkah secara
- a. Cepat
 - b. Bergantian
 - c. bolak balik
 - d. Bersama – sama

25. Dalam perlombaan lari pelari dinyatakan sebagai pemenang apabila
- Melakukan Teknik yang benar
 - Sikap lari yang baik
 - Sikap badan yang benar
 - Masuk garis finish pertama
26. Pada lomba lari jarak pendek, pelari melakukan sikap jongkok digaris start pada saat aba – aba ...
- Bersedia
 - Siap
 - Ya
 - Siap,ya
27. Pada lomba lari jarak pendek, pelari boleh berlari pada saat ...
- Aba – aba atlet siap
 - Aba – aba siap
 - Aba – aba bersedia
 - Aba – aba ya
28. Pada Teknik lari jarak pendek sikap badan yang benar adalah ...
- Lurus dan tegap
 - Condong kesamping
 - Condong kedepan
 - Condong kebelakang
29. Star yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ...
- Star jongkok
 - Star melayang
 - Star berdiri
 - Star bebas
30. Naik turun tangga untuk melatih kekuatan otot
- Tangan
 - Kaki
 - Badan
 - Perut
31. Permainan pencak silat berasal dari negara ...
- Indonesia
 - Inggris
 - Malaysia
 - India
32. Memposisikan kaki untuk memperkokoh posisi tubuh adalah sikap
- Memukul
 - Gerak Langkah
 - Kuda – Kuda
 - Menangkis
33. Gerak berpindah tempat dalam pencak silat disebut gerak
- Lokomotif
 - Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Nonlokomotif

34. Gambar yang merupakan Gerakan menangkis atas adalah ...



35. Gambar yang merupakan Gerakan serangan adalah ...



36. Tujuan Latihan Push-Up adalah untuk meningkatkan ...

- a. Daya tahan
- b. Kelincahan
- c. Kecepatan
- d. Kekuatan

37. Latihan Sit-Up dilakukan untuk melatih otot

- a. Kaki
- b. Tangan
- c. Perut
- d. Pinggul

38. Latihan Push-Up dilakukan untuk

- a. Kaki
- b. Tangan
- c. Perut
- d. Pinggul

39. Salah satu bentuk Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung adalah

- a. Gerakan saling menarik
- b. Gerakan gerobak dorong
- c. Gerakan mengayun lengan
- d. Lari keliling lapangan sekolah

40. Berikut ini yang bukan merupakan jenis gerakan untuk melatih kekuatan otot lengan adalah

- a. Push-Up
- b. Gerobak dorong
- c. Berjalan ditangga
- d. Jalan kepiting