ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAS) GANJIL
TAHUN AJARAN 2026/2027
MATA PELAJARAN: PJOK
KELAS 4 SD/MI

Nama Sekolah : .....

Nama : .....

No. Absen : .....

Hari/Tanggal : .....

Petunjuk Pengerjaan

1. Berdoalah sebelum mengerjakan.
2. Tulislah nama dan nomor absenmu pada tempat yang tersedia.
3. Bacalah setiap soal dengan teliti. Kerjakan soal yang mudah terlebih dahulu.
4. Pilihlah satu jawaban yang paling benar pada soal pilihan ganda.
5. Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpulkan.

A. Pilihlah jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1.Gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola dilakukan dengan ....
A.kepala
B.lutut
C.kaki
D.tangan

2.Menggiring bola dalam sepak bola sebaiknya menggunakan ....
A.ujung jari
B.tumit saja
C.lutut
D.kaki bagian dalam atau luar

3.Gerakan memantulkan bola ke bawah dengan satu tangan dalam permainan bola basket disebut ....
A.rebound
B.dribbling
C.passing
D.shooting

4.Gerakan mengoper bola kepada teman disebut ....
A.dribbling
B.shooting
C.passing
D.smash

5.Pada bola voli, passing bawah dilakukan dengan ....

A.satu tangan di atas
B.kepala
C.kaki
D.kedua lengan terkatup di bawah

6.Alat yang digunakan dalam permainan kasti adalah ....

A.raket dan kok
B.jaring besar
C.ring basket
D.pemukul dan bola kecil

7.Lari jarak pendek disebut ....

A.lari rintang
B.sprint
C.maraton
D.estafet

8.Saat start jongkok, aba-aba yang diberikan pertama adalah ....

A.mulai
B.siap
C.ya
D.bersedia

9.Lari estafet menggunakan alat berupa ....

A.bola
B.tongkat
C.raket
D.tali

10.Saat menerima tongkat estafet, pelari penerima harus ....

A.berbalik arah
B.berlari ke depan sambil menerima
C.duduk
D.berhenti total

11.Gerakan guling depan dilakukan dengan menjaga dagu ....

A.menempel ke dada
B.diangkat tinggi
C.menghadap atas
D.digeser ke samping

12.Senam lantai dilakukan di atas ....

A.tanah
B.kasur biasa
C.matras
D.rumput

13.Kemampuan tubuh mengerahkan tenaga melawan beban disebut ....

A.kelentukan
B.kelincahan
C.kekuatan
D.keseimbangan

14.Kemampuan merubah arah gerak dengan cepat disebut ....
A.kelincahan
B.kelentukan
C.daya tahan
D.kekuatan

15.Sit up melatih otot ....
A.perut
B.leher
C.betis
D.lengan atas

16.Kebugaran jasmani yang baik membantu tubuh ....
A.sulit berkonsentrasi
B.mudah sakit
C.tidak mudah lelah
D.cepat lemas

17.Sebelum berolahraga, sebaiknya kita melakukan ....
A.mandi
B.pemanasan
C.tidur
D.makan banyak

18.Makanan bergizi seimbang mengandung ....
A.lemak saja
B.gula dan garam saja
C.minuman manis saja
D.karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral

19.Akibat kurang menjaga kebersihan diri adalah ....
A.mudah terserang penyakit
B.tubuh lebih sehat
C.lebih pintar
D.cepat tinggi

20.Sikap sportif saat tim kalah adalah ....
A.menerima hasil dan memberi selamat
B.menyalahkan wasit
C.menyalahkan teman
D.marah

B. Isilah titik-titik dengan jawaban yang benar!

21.Gerakan memukul bola dalam permainan kasti menggunakan ....

22.Gerakan menahan atau menerima bola di bola voli disebut ....

23.Lari jarak pendek disebut ....

24.Aba-aba kedua pada start jongkok adalah ....

25.Alat yang diserahkan antarpelari dalam lari estafet adalah ....

26.Sit up berfungsi melatih otot ....

27.Gerakan berguling ke depan di atas matras disebut guling ....

28.Kegiatan melemaskan tubuh setelah olahraga disebut ....

29.Zat gizi yang menjadi sumber tenaga utama adalah ....

30.Sikap jujur dan menjunjung tinggi aturan dalam permainan disebut ....

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

31.Sebutkan tiga teknik dasar dalam permainan bola besar yang kamu ketahui!

.....

32.Jelaskan urutan aba-aba dan gerakan pada start jongkok!

.....

33.Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum berolahraga? Jelaskan dua alasan!

.....

34.Sebutkan tiga contoh makanan sehat dan manfaat masing-masing bagi tubuh!

.....

35.Bagaimana sikap sportif yang harus ditunjukkan siswa dalam pertandingan? Berikan tiga contoh!

.....

— Selamat mengerjakan —

KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN
PJOK - KELAS 4 SD/MI

A. Pilihan Ganda (nomor 1-20, skor 2 tiap soal)

No.	Kunci	No.	Kunci
1	C	11	A
2	D	12	C
3	B	13	C
4	C	14	A
5	D	15	A
6	D	16	C
7	B	17	B
8	D	18	D
9	B	19	A
10	B	20	A

B. Isian Singkat (nomor 21-30, skor 2 tiap soal)

No.	Kunci Jawaban
21	pemukul
22	passing
23	sprint
24	siap
25	tongkat
26	perut
27	depan
28	pendinginan
29	karbohidrat
30	sportif

C. Uraian (nomor 31-35, skor maksimal 8 tiap soal)

No.	Kunci / Kriteria Jawaban
31	Contoh: menggiring (dribbling), mengoper (passing), menendang, menembak (shooting), menangkap.
32	Bersedia: berjongkok di garis start. Siap: pinggul diangkat, badan condong ke depan. Ya: berlari secepat mungkin.
33	Agar otot dan sendi siap, mencegah cedera, melancarkan peredaran darah.
34	Contoh: sayur (serat dan vitamin), buah (vitamin), telur/ikan (protein), nasi (tenaga).
35	Contoh: jujur, menaati aturan, menerima kekalahan, menghormati wasit, tidak curang, memberi semangat lawan.

Pedoman skor uraian: Skor tiap soal uraian maksimal 8: ketepatan konsep (4), kelengkapan contoh (3), kejelasan kalimat (1).

Pembobotan Nilai

Bagian	Jumlah Soal	Skor per Soal	Skor Maksimal
Pilihan ganda	20	2	40
Isian singkat	10	2	20
Uraian	5	8	40
Total	35	-	100

Nilai akhir = jumlah skor yang diperoleh siswa (skor maksimal 100).