

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



NAMA :

NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Mata Pelajaran : PJOK | Hari /Tanggal : Rabu, 5 Juni 2024 |
| Kelas : 4 (Empat) | Waktu : 90 menit |

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Kegiatan berolahraga harus dilakukan secara ...

| | |
|------------------|----------------------|
| A. Kadang-kadang | C. teratur |
| B. Terus-terusan | D. setengah-setengah |
2. Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan...

| |
|----------------|
| A. Back up |
| B. Sit up |
| C. Push up |
| D. Lompat tali |
3. Bentukan latihan yang dapat digunakan untuk latihan daya tahan adalah...

| |
|----------------|
| A. Push up |
| B. Back up |
| C. Lompat tali |
4. Saat berolahraga,made melakukan lari mengelilingi sekolah.Latihan yang dilakukan made bermanfaat untuk...

| |
|-----------------------|
| A. Melatih kecepatan |
| B. Melatih kekuatan |
| C. Melatih daya tahan |
| D. Melatih reaksi |

5. Lari pelan-pelan dalam waktu lama harus memperhatikan...
 - A. Kecepatan dan waktu yang ditempuh
 - B. Pengaturan napas dan langkah
 - C. Kekuatan kaki dan langkah
 - D. Arah pandangan dan pernapasan
6. Lompat tali perorangan dilakukan dengan posisi badan...
 - A. Membungkuk
 - B. Condong ke depan
 - C. Condong ke belakang
 - D. Tegak
7. Lari pelan-pelansering disebut dengan...
 - A. Sprint C. Joging
 - B. Maraton D. Cross country
8. Kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan disebut...
 - A. Keseimbangan
 - B. Kecepatan
 - C. Daya tahan
 - D. Kelenturan
9. Setelah buang air besar maupun buang air kecil, alat reproduksi harus...
 - A. Dibersihkan dengan air bersih
 - B. Dibersihkan dengan sapu tangan
 - C. Dibersihkan dengan handuk
 - D. Dibiarkan saja

10. Berikut ini tempat untuk mengganti pakaian adalah di...
- A. Ruang tertutup
 - B. Tempat terbuka
 - C. Halaman rumah
 - D. Di mana saja
11. Salah satu penyakit menular adalah ...
- A. Verigo
 - B. Obesitas
 - C. Titanus
 - D. Gigi berlubang
12. Penyakit yang tidak disebabkan oleh kuman dan virus dan tidak ditularkan kepada yang lain disebut...
- A. Penyakit
 - B. Penyakit menular
 - C. Penyakit tidak menular
 - D. Penyakit disebabkan virus
13. Salah satu penyakit yang tidak menular adalah...
- A. Titanus C. Vertigo
 - B. Corona D. Campak
14. Cara melindungi kita dan orang sekitar dari penyakit adalah ...
- A. Berolah raga C. Minum vitamin
 - B. Makanan sehat D. Membersihkan lingkungan sekitar
15. Berikut *bukan* cara mencegah penyakit menular dan tidak menular adalah...
- A. Mencuci tangan menggunakan sabun
 - B. Membersihkan jentik-jentik nyamuk
 - C. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga dengan air bersih

16. Agen penyakit menular pada manusia adalah ...
- A. Antropoda C. Virus
B. Kecelakaan D. Amobea
17. Aedes aegepty adalah penyebab penyakit...
- A. Malaria C. TBC
B. Demam berdarah D. Hepatitis
18. Kolera ditularkan atau disebabkan oleh ...
- A. Virus C. Makanan
B. Bakteri D. Air ludah
19. Berikut ini adalah hal yang *tidak* perlu diperhatikan dalam merawat kesehatan pribadi adalah...
- A. Mandi
B. Pakaian bersih
C. Merawat kesehatan gigi dan mulut
D. Pakaian yang mahal

20. Influenza dapat menular kepada orang lain melalui ...

- A. Udara C. Air
- B. Binatang D. Makanan

21. Berikut termasuk ciri-ciri penyakit menular yaitu...

- A. Tidak dapat menyebar
- B. Disebabkan oleh faktor bawaan
- C. Dapat berpindah kepada orang lain
- D. Menetap disatu orang

22. Langkah untuk mengantisipasi penyakit demam berdarah yaitu...

- A. Menimbun ,menguras,dan menutup
- B. Menutup ,menguras ,dan mengubur
- C. Menguras ,membuang sampah ,dan membersihkan
- D. Membiasakan hidup bersih

23. Pengertian konsep memelihara kesehatan yang benar yaitu dengan...

- A. Menjaga kesehatan keluarga
- B. Menjaga kesehatan orang lain
- C. Memelihara kesehatan diri sediri
- D. Memelihara kesehatan diri dan orang lain

24. Penyakit osteoporosis merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan oleh...

- A. Tulang yang rawan
- B. Tulang yang kecil
- C. Tulang yang rapuh akibat usia
- D. Reumatik

25. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah...

- A. Mencuci dengan menggunakan air dan mengeringkannya

- B. Mencuci dengan menggunakan air
- C. Langsung dikeringkan dengan tisu
- D. Buang air besar