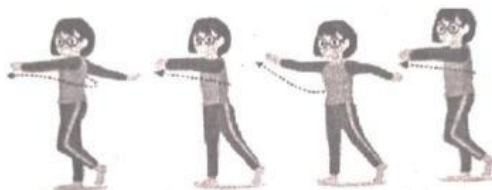




PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER II KELAS 4 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Aktivitas gerak yang dilakukan dengan iringan musik disebut gerak
 - a. keseimbangan
 - b. berirama
 - c. senam lantai
 - d. olahraga
2. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah
 - a. melemaskan otot dan sendi berirama
 - b. menguatkan tulang
 - c. keseimbangan gerakan
 - d. meningkatkan percaya diri
3. Melakukan gerakan langkah keseimbangan harus sejalan dengan
 - a. teman
 - b. irama
 - c. guru
 - d. langkah
4. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan mengayunkan lengan, **kecuali**
 - a. ritme
 - b. langkah
 - c. koordinasi
 - d. ekspresi
5. Gabungan dari beberapa gerak dasar disebut gerak
 - a. variasi
 - b. teknik
 - c. gerak gabungan
 - d. kombinasi
6. Perhatikan gambar berikut!



Anak pada gambar di atas sedang melakukann gerakan

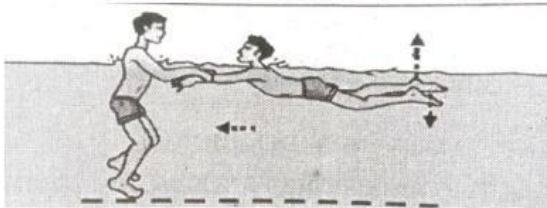
- a. ayunan dua lengan kesamping dengan memindahkan berat badan
 - b. ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang
 - c. ayunan dua lengan ke belakang
 - d. ayunan dua lengan silang di depan badan
7. Gerakan ayunan lengan dengan kombinasi jalan harus dilakukan sesuai irama pengiring agar
 - a. lebih mudah dilakukan
 - b. lebih menyenangkan
 - c. gerakan serasi dan selaras
 - d. tidak melakukan kesalahan gerak

8. Sebelum melakukan aktivitas renang sebaiknya melakukan
- lari-larian
 - pendinginan
 - pemanasan
 - lompatan

9. Tujuan dari aktivitas pengenalan air adalah....

- membuat tubuh terbiasa dengan air
- agar tidak kedinginan
- agar tidak tenggelam
- agar mudah berenang

10. Perhatikan gambar berikut!



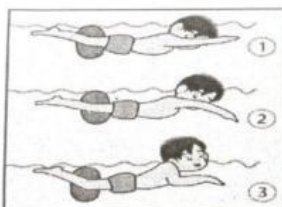
Kemanakah arah dari anak yang membantu memegang kedua tangan perenang adalah

- mundur ke belakang
- ke samping kanan
- maju ke depan
- ke samping kiri

11. Saat berenang mengambil napas harus melalui

- mulut
- perut
- hidung
- tenggorokan

12. Alat yang digunakan pada gerakan di bawah adalah



- papan pelampung
- ban pelampung
- bola
- baju renang

13. Ketika mengeluarkan napas saat berenang, posisi kepala berada di

- permukaan air
- dalam air
- atas air
- dekat air

14. Ketika berenang tubuh membutuhkan oksigen lebih banyak. Oleh karena itu, pernapasan yang benar sangat penting. Dampak yang terjadi jika pernapasan kurang tepat adalah

- tubuh mudah lelah
- tubuh langsung tenggelam
- tidak dapat bergerak
- lebih mudah bergerak

15. Berikut yang **bukan** merupakan perlengkapan renang adalah

- baju renang
- kaca mata renang
- pelampung
- bola

16. Agar mampu mendorong suatu beban yang berat dibutuhkan latihan

- daya tahan
- kecepatan
- kekuatan otot
- kelincahan

e.

17. Hal yang harus diperhatikan ketika latihan naik turun bangku adalah

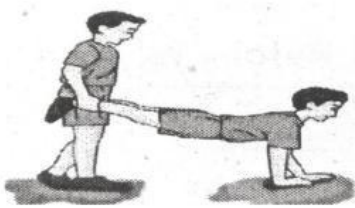


- a. konsentrasi
- b. sikap
- c. tenaga
- d. kemampuan

18. Berikut ini yang merupakan bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah

- a. jongkok berdiri
- b. *push up*
- c. *sit up*
- d. lari santai

19. Latihan pada gambar di bawah ini merupakan latihan daya tahan otot



- a. perut
- b. lengan
- c. kaki
- d. leher

20. Andi akan melakukan gerakan *sit up*, sikap awal yang harus dilakukan oleh Andi adalah

- a. tidur telungkup
- b. tidur terlentang
- c. jongkok
- d. duduk

21. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan pada gambar di atas merupakan gerak

- a. saling mendorong telapak tangan
- b. saling mendorong bahu sambil merangkak
- c. saling mendorong bahu berpasangan
- d. tarik-menarik berpasangan dengan dua lengan

22. Berikut ini yang merupakan upaya untuk menjaga kebersihan alat reproduksi adalah

- a. saling bertukar pakaian dengan teman
- b. mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari
- c. menggunakan celana yang ketat
- d. menggaruk alat reproduksi

23. Celana dalam yang baik digunakan untuk menjaga alat reproduksi adalah celana dalam yang

- a. harganya mahal
- b. bermerek terkenal
- c. sesuai ukuran tubuh
- d. menyerap keringat

24. Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi sebaiknya dilakukan
- Nketika sempai
 - satu bulan sekali
 - setiap minggu
 - setiap hari
25. Salah satu akibat dari tidak menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- alat reproduksi menjadi aman
 - terhindar dari bakteri yang membahayakan
 - menghilangkan bau tidak sedap di alat reproduksi
 - alat reproduksi terinfeksi jamur
26. Perpindahan penyakit menular dapat terjadi melalui hal-hal berikut, *kecuali*
- udara
 - sentuhan
 - nyamuk
 - keturunan
27. Berikut ini yang termasuk penyakit tidak menular adalah
- panu
 - influenza
 - osteoporosis
 - diare
28. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh
- udara
 - sentuhan
 - gigitan nyamuk
 - keturunan
29. Penyakit dengan kondisi berat badan melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh disebut
- jantung
 - sembelit
 - obesitas
 - stroke
30. Penyakit kulit merupakan salah satu jenis penyakit menular. Berikut ini yang **bukan** termasuk jenis penyakit kulit adalah
- cacar air
 - influenza
 - kudis
 - panus
31. Berikut yang **bukan** cara mencegah penyakit jantung adalah
- mengonsumsi makanan rendah kolesterol
 - menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh
 - melakukan olahraga kardiovaskuler
 - mengonsumsi suplemen vitamin D3 dan asupan kalsium
32. Aktivitas latihan otot punggung disebut juga
- sit up*
 - push up*
 - back lift*
 - squat jump*
33. Aktivitas kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan harus dilakukan dengan irama. Hal ini bertujuan untuk
- membuat gerakan lebih serasi dengan irama
 - gerakan variasi dan kombinasi selalu tepat
 - gerakan lebih bervariasi dan menarik
 - mengeluarkan keringat lebih banyak

34. Posisi kaki saat melakukan gerakan *push up* adalah
- a. ditekuk
 - b. lurus ke belakang
 - c. lurus ke depan
 - d. dibuka selebar bahu
35. Gerakan *sit up* dapat melatih kekuatan otot
- a. lengan
 - b. bahu
 - c. perut
 - d. punggung
36. Naik turun bangku dapat melatih kekuatan otot ...
- a. Tangan
 - b. Bahu
 - c. Perut
 - d. Kaki
37. Sikap Awal Gerakan *sit-up* adalah ...
- a. Tidur telungkup
 - b. Tidur terlentang
 - c. Jongkok
 - d. duduk
38. Posisi awal saat akan melakukan permainan lompat tali perorangan adalah ...
- a. Jongkok
 - b. Berdiri Tegak
 - c. Membungkuk
 - d. menekuk kaki
39. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh ...
- a. Udara
 - b. Sentuhan
 - c. gigitan nyamuk
 - d. Keturunan
40. Penyakit osteoporosis merupakan penyakit yang berkaitan erat dengan kondisi ...
- a. Tulang
 - b. Kulit
 - c. Mata
 - d. Paru-paru

~~ SELAMAT MENGERJAKAN ~~