



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI NO. 56 TALLE KECAMATAN SINJAI TENGAH

Alamat: Dusun Salohe Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah Kab. Sinjai

SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : **PJOK**

Nama :

Kelas/Semester : **IV /II**

NISN :

Hari, tanggal :

Waktu : **60 Menit**

I. Pilihan Ganda

1. Cara melakukan gerak langkah silang ke depan adalah pada hitungan satu, kaki kiri di serongkan ke depan. Pada hitungan dua kaki kiri di... di depan kaki kanan.
 - a. luruskan
 - b. silangkan
 - c. angkat
 - d. tekuk
2. Dasar-dasar keselamatan di kolam renang meliputi pengetahuan mengenai kedalaman kolam, tidak berlari-lari di pinggir kolam dan....
 - a. bermain lari-larian di dalam kolam
 - b. membawa makanan dan minuman ke kolam
 - c. tidak berenang di kolam yang dalam jika belum mahir
 - d. Berenang di kolam yang dalam tanpa pengawasan orang dewasa
3. Perhatikan gambar di bawah!

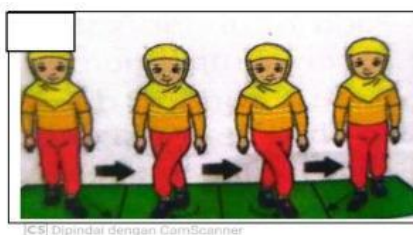


Ketika melakukan latihan *Sit-Up* posisi tangan berada di....

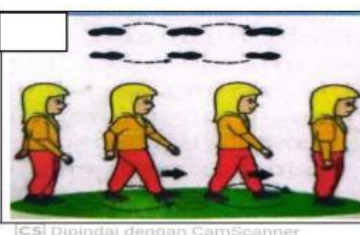
- a. atas kepala
 - b. belakang kepala
 - c. kaki
 - d. perut
4. kondisi basah dan lembab dapat menyebabkan tumbuhnya jamur pada kulit. Adanya jamur tersebut akan menyebabkan rasa....
 - a. gatal
 - b. nyeri
 - c. pedih
 - d. terbakar

II. Pilihan Ganda Kompleks

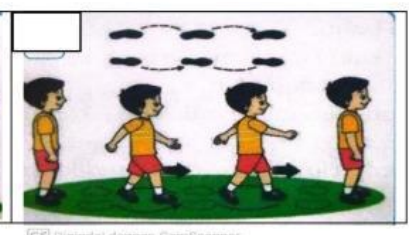
5. Perhatikan gambar berikut!
Gambar manakah yang merupakan variasi pola gerak langkah kaki?
Berilah tanda centang (✓) pada tempat yang tersedia pada gambar.



CS Dipindai dengan CamScanner



CS Dipindai dengan CamScanner



CS Dipindai dengan CamScanner



6. Perhatikan Tabel berikut. Manakah Aktivitas yang termasuk aturan di kolam renang dan manakah aktivitas yang termasuk etika? Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

Aktivitas	Aturan	Etika
Melakukan pemanasan.		
Dilarang berlari-lari di pinggir kolam renang.		
Membuang sampah di tempat sampah bukan di kolam renang.		
Tidak mengotori air kolam renang.		
Tidak berenang di kolam renang jika memiliki penyakit menular.		

7. Perhatikan Gambar di bawah!



Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang termasuk cara melakukan latihan tersebut!

- ☐ Mulai dengan posisi tubuh telungkup..
- ☐ Lutut dibengkokkan.
- ☐ Kedua kaki dirapatkan dan jari-jari tangan saling mengait di belakang kepala
- ☐ Teman memegangi pinggang.
8. Berilah tanda centang (✓) pada kolom benar atau salah cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang sesuai dengan pernyataan Berikut!

Pernyataan	Benar	Salah
Tidak memakai pakaian yang belum dicuci		
Tidak buang air sembarangan		
Rutin mengganti celana dalam		
Tidak membersihkan diri setelah buang air		

III. Isian

9. Gerak langkah biasa dimulai dengan sikap berdiri tegak dan kedua lengan di sisi badan. Kaki kanan dilangkahkan ke depan dengan posisi lutut saat melangkah adalah....
10. Cara pengambilan nafas saat kedua kaki dipegang oleh teman adalah kepala dimasukkan kedalam air, sedangkan kedua lengan....
11. Perhatikan Gambar di bawah!



Posisi kaki pada latihan tersebut adalah kaki kiri agak ditekuk dan kaki kanan....

12. Keringat yang berlebih menyebabkan tubuh menjadi lembab dan dapat mendorong perkembangan jamur *Malassezia* pada kulit. Tumbuhnya jamur mengakibatkan....

IV. Uraian

13. Gerak berirama disebut juga senam irama dan senam ritmik. Apakah yang dimaksud dengan gerak berirama?

Jawab : _____

14. Perhatikan gambar di bawah!



Tuliskan Fungsi utama dari Gambar tersebut!

Jawab : _____

15. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Ada 3 (tiga) unsur-unsur yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari, tuliskan ketiga unsur tersebut!

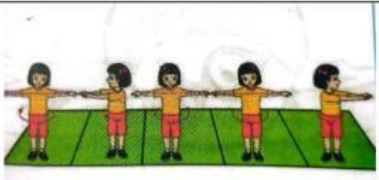
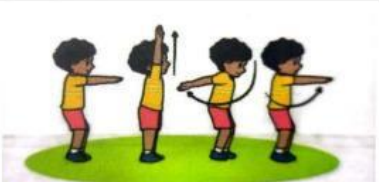
Jawab : _____

16. Penyakit menular dapat diakibatkan oleh virus, bakteri, parasit atau jamur. Penyakit menular ini dapat ditularkan secara langsung maupun melalui perantara. Ada beberapa jenis penyakit menular Tuliskan 3 (tiga) diantaranya!

Jawab : _____

V. Menjodohkan

17. Pasangkan gambar yang ada dengan nama gerakan yang sesuai pada tabel berikut!

No	Gambar	Nama Gerakan
1		(...) Ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.
2		(...) Mengayun kedua lengan ke depan belakang.
3		(...) Mengayun satu lengan ke atas dan ke bawah.

18. Pasangkan gambar yang ada dengan nama gerakan yang sesuai pada tabel berikut!

No	Gambar	Nama Gerakan
1		(...) Gerakan kaki ditempat dengan kedua tangan memegang dinding kolam.
2		(...) Gerakan lengan di darat.
3		(...) Gerakan lengan dengan betis menjepit pelampung

19. Pasangkan gambar yang ada dengan nama gerakan yang sesuai pada tabel berikut!

No	Gambar	Nama Gerakan
1		(...) Berjalan dengan tangan di tanah.
2		(...)Latihan lompat tali perorangan.
3		(...) Latihan saling mendorong bahu dengan dua lengan.

20. Pasangkan gangguan kesehatan berikut dengan penyebabnya secara tepat!

No	Gangguan Kesehatan	Penyebab
1	Kudis	(...) <i>Klebsiella</i>
2	Panu	(...) Jamur <i>Malassezia</i>
3	Kadas	(...) <i>Sarcoptes scabiei</i>
4	Eksem	(...) Jamur <i>Trichophyton</i>
5	Infeksi saluran kencing	(...) <i>Staphylococcus aureus</i>

Selamat Bekerja