

DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA



Nama	:
No.Absen	:

**SUMATIF AKHIR TAHUN
SEMESTER GENAP
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari / Tanggal	:
Kelas	: IV (Empat)	Waktu	:

Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang tepat!

- Agar tidak cedera, sebelum berolahraga kita harus
 - Pemanasan
 - Tidur
 - Pendinginan
 - Mandi
- Berikut yang **bukan** aktivitas gerak dasar lokomotor adalah
 - Melompat
 - Menekuk
 - Berlari
 - Berjalan
- Gerakan melompat diawali dengan tumpuan
 - Dua tangan
 - Satu tangan
 - Dua kaki
 - Satu kaki
- Penyakit rabies ditularkan melalui
 - Pakaian
 - Gigitan hewan
 - Udara
 - Air
- Berikut yang **bukan** penyebab penyakit menular adalah
 - Keturunan
 - Parasit
 - Bakteri
 - Virus
- Melangkahkan satu kaki lalu kaki satunya merapat di sampingnya adalah gerakan dari langkah
 - Langkah silang
 - Langkah biasa
 - Langkah rapat
 - Langkah depan
- Mendorong badan ke depan dengan posisi kedua tangan, kepala, badan, dan kedua kaki lurus mendatar sejajar dengan permukaan air disebut
 - Berenang
 - Menyelam
 - Meluncur
 - Mengapung
- Gerak berirama harus dilakukan secara
 - Pelan-pelan
 - Cepat dan kuat
 - Terus-menerus
 - Terputus-putus

9. Berikut yang tidak dapat digunakan sebagai iringan aktivitas gerak berirama adalah
 - a. Suara angin
 - b. Suara musik
 - c. Hitungan
 - d. Tepukan
10. Sikap yang digunakan untuk mengawali dan mengakhiri gerak senam irama adalah
 - a. Sikap sempurna
 - b. Duduk bersimpuh
 - c. Kaki kangkang
 - d. Jongkok
11. Gerak mengikuti irama iringannya disebut
 - a. Gerak berirama
 - b. Berenang
 - c. Melompat
 - d. Berlari
12. Peralatan renang yang berfungsi untuk membantu tubuh agar tetap mengambang adalah
 - a. Pelampung
 - b. Baju ganti
 - c. Kaca mata
 - d. Baju renang
13. Posisi badan saat melakukan renang gaya bebas adalah
 - a. Miring ke kiri
 - b. Miring ke kanan
 - c. Telungkup
 - d. Telentang
14. Kebugaran jasmani dapat dijaga dengan melakukan aktivitas fisik secara
 - a. Mandiri
 - b. Berkelompok
 - c. Rutin
 - d. Cepat
15. Aktivitas melompat-lompat di tempat di antara tali yang diputar disebut
 - a. Jogging
 - b. Skipping
 - c. Flying
 - d. Sit up
16. Aktivitas latihan kekuatan otot perut adalah
 - a. Sit up
 - b. Back up
 - c. Pull up
 - d. Push up
17. Aktivitas mendorong dan menarik dapat melatih kekuatan otot
 - a. Punggung
 - b. Perut
 - c. Kaki
 - d. Lengan
18. Gerakan sit up merupakan aktivitas mengangkat dan menurunkan badan dari posisi
 - a. Duduk jongkok
 - b. Berdiri tegak
 - c. Tidur telentang
 - d. Tidur tengkurap
19. Aktivitas menghilangkan kotoran, kuman, dan bakteri pada tangan disebut
 - a. Cuci muka
 - b. Berkumur
 - c. Cuci tangan
 - d. Mandi

20. Berikut yang **tidak** termasuk kebiasaan hidup sehat adalah
 - a. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
 - b. Bekerja tanpa mengenal waktu
 - c. Buang air kecil di toilet
 - d. Gemar berolahraga
21. Berikut ini kebiasaan hidup sehat adalah
 - a. Cuci tangan sebelum makan
 - b. Mandi di sungai
 - c. Buang air kecil di sungai
 - d. Jajan sembarangan
22. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita harus menggunakan pakaian dalam yang
 - a. Tebal dan kotor
 - b. Tebal dan kering
 - c. Bersih dan mahal
 - d. Bersih dan kering
23. Bahan pakaian dalam yang baik adalah
 - a. Mudah robek
 - b. Menyerap keringat
 - c. Tipis dan mudah sobek
 - d. Tebal dan kuat
24. Berikut yang **bukan** tindakan pencegahan osteoporosis adalah
 - a. Mengonsumsi makanan berserat
 - b. Beraktivitas fisik secara rutin
 - c. Berjemur sinar matahari
 - d. Konsumsi makanan tinggi kalsium dan protein
25. Yang termasuk gerak lokomotor adalah, **kecuali**
 - a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Melompat
 - d. Menekuk
26. Contoh olahraga air adalah
 - a. Berenang
 - b. Basket
 - c. Sepak bola
 - d. Badminton
27. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan pada saat kepala berada di posisi
 - a. Kepala menoleh ke samping
 - b. Lurus ke depan
 - c. Di dalam air
 - d. Awal renang
28. Berikut adalah peralatan ketika berenang, **kecuali**
 - a. Pelampung
 - b. Baju renang
 - c. Kacamata
 - d. Raket

Gambar berikut untuk menjawab soal nomor 29 dan 30!



29. Aktivitas pada gambar di atas adalah
 - a. Becak berjalan

- b. Gerobak dorong
 - c. Pull up
 - d. Naik turun bangku
30. Aktivitas gambar di atas melatih daya tahan otot
- a. Pernapasan
 - b. Jantung
 - c. Lengan
 - d. Kaki