DOKUMEN MADRASAH		NAMA :
SANGAT RAHASIA		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

LIVEWORKSHEETS

5. Lari pelan-pelan dalam waktu lama harus memperhatikan…

   A. Kecepatan dan waktu yang ditempuh

   B. Pengaturan napas dang 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

LIVEWORKSHEETS

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 toidak 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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

B. Mencuci dengan menggunakan air

C. Langsung dikeringkan dengan tisu

D. Buang air besar

LIVEWORKSHEETS