



SD NEGERI REJOMULYO



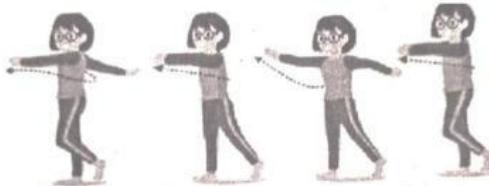
Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352

Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

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 irungan 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 melakukan 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 ....

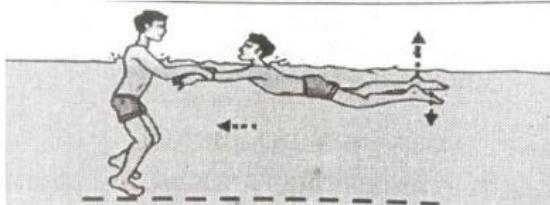
  - a. lebih mudah dilakukan
  - b. lebih menyenangkan
  - c. gerakan serasi dan selaras
  - d. tidak melakukan kesalahan gerak

8. Sebelum melakukan aktivitas renang sebaiknya melakukan ....
- a. lari-larian
  - c. pendinginan
  - b. pemanasan
  - d. lompatan

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

- a. membuat tubuh terbiasa dengan air
- b. agar tidak kedinginan
- c. agar tidak tenggelam
- d. agar mudah berenang

10. Perhatikan gambar berikut!



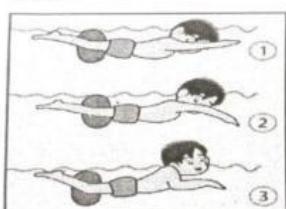
Kemanakah arah dari anak yang membantu memegang kedua tangan perenang adalah ....

- a. mundur ke belakang
- c. ke samping kanan
- b. maju ke depan
- d. ke samping kiri

11. Saat berenang mengambil napas harus melalui ....

- a. mulut
- c. perut
- b. hidung
- d. tenggorokan

12. Alat yang digunakan pada gerakan di bawah adalah ....



- a. papan pelampung
- b. ban pelampung
- c. bola
- d. baju renang

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

- a. permukaan air
- c. dalam air
- b. atas air
- d. 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 ....

- a. tubuh mudah lelah
- b. tubuh langsung tenggelam
- c. tidak dapat bergerak
- d. lebih mudah bergerak

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

- a. baju renang
- c. kaca mata renang
- b. pelampung
- d. bola

16. Agar mampu mendorong suatu beban yang berat dibutuhkan latihan ....

- a. daya tahan
- c. kecepatan
- b. kekuatan otot
- d. kelincahan

e.

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

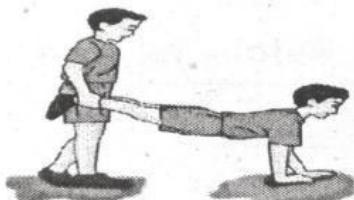


- a. konsentrasi
- b. sikap
- c. tenaga
- d. kemampuan

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 ....

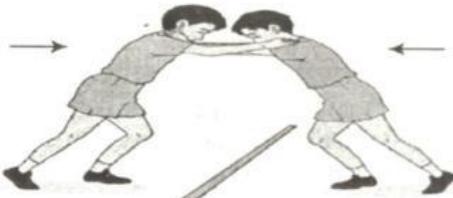


- a. perut
- b. lengan
- c. kaki
- d. leher

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