LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NAHDLATUL ULAMA
MADRASAH IBTIDAIYAH YAPPI BADONGAN
KEC. SEMIN KAB. GUNUNGKIDUL
Alamat : Badongan RT02 RW13, Karangsari, Semin, Gunungkidul 55854
*Status: Terakreditasi **B**, Email : miyappibadongan@gmail.com*

LEMBAR SOAL KURIKULUM MERDEKA

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

PETUNJUK UMUM :

1) Tulislah terlebih dahulu nama anda ditempat yang telah disediakan
2) Baca dengan teliti soal dibawah ini, sebelum anda menjawabnya
3) Tanyakan kepada guru anda bila terdapat soal yang kurang / tidak jelas
4) Teliti kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada guru anda

PETUNJUK KHUSUS :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a ,b, c, atau d pada jawaban yang kamu anggap paling baner!

1. Sebelum melakukan gerak berirama, kita disarankan melakukan peregangan terlebih dahulu dengan tujuan ...
   A. melemaskan otot dan sendi
   B. menguatkan tulang
   C. keseimbangan gerakan
   D. meningkatkan percaya diri

2. Irama yang tidak digunkan pada senam langkah biasa adalah ...
   A. 2/4 C. 3/4
   B. 4/4 D. 5/4

3. Posisi tubuh yang benar pada saat akan melakukan gerakan langkah ke depan adalah ...
   A. berdiri tegak C. berdiri istirahat
   B. berdiri istirahat D. bebas

4. Manakah dari unsur berikut yang termasuk ke dalam unsur penilaian gerak berirama ...
   A. irama C. kontinuitas gerakan
   B. kekuatan tubuh D. berat tubuh

5. Unsur yang harus diberi tekanan pada gerak berirama adalah ....
   A. kekuatan tubuh C. kelentukan tubuh
   B. koordinasi gerak D. ketetapan gerak

6. Gerak langkah kaki yang menggunakan irama 3/4 atau 4/4 adalah ...
   A. balanspass C. loop pass
   B. bijtrek pass D. cest pass

LIVEWORKSHEETS

7. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...
   A. senam ritmik
   C. senam musik
   B. senam ketangkasan
   D. senam lantai

8. Ketetapan dengan irama, kontinuitas, keluwesan, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelentukan merupakan bagian dari gerak berirama yang dikategorikan sebagai ...
   A. faktor-faktor
   C. manfaat
   B. kelebihan
   D. unsur-unsur

9. Gerak langkah rapat dalam senam irama dapat melatih otot ...
   A. kaki
   C. pundak
   B. tangan
   D. perut

10. Gerakan meluncur dalam renang dilakukan dengan dorongan ...
   A. satu tangan
   C. dua tangan
   B. dua kaki
   D. satu kaki

11. Pada saat berenang, gerakan pertama yang dilakukan untuk memulai berenang adalah ...
   A. meluncur
   C. gerakan tangan
   B. mengambil napas
   D. gerakan kaki

12. Sebelum melakukan aktivitas pengenalan air, kita disarankan melakukan ...
   A. berenang
   C. pemanasan
   B. pendinginan
   D. istirahat

13. Bentuk gerakan kaki pada saat berenang gaya bebas adalah ...
   A. mendorong permukaan air bersamaan
   B. menendang permukaan air bersamaan
   C. naik turun secara bergantian memukul permukaan air
   D. mendorong secara bergantian permukaan air

14. Bagaimana posisi kepala saat mengambil napas pada renang gaya bebas ...
   A. berada di atas air
   B. berada di dalam air
   C. kepala di putar kesamping
   D. berada di dalam air

15. Berikut ini manfaat berlatih renang secara teratur adalah ...
   A. menyembuhkan penyakit
   B. menghilangkan rasa malas

LIVEWORKSHEETS

C. membesarkan tulang

D. meningkatkan kesehatan

16. Tahap pertama sebelum berolahraga di dalam air adalah berlatih ...
A. pernapasan C. polo air

B. tenaga dalam D. renang

17. Gaya kupu-kupu disebut juga dengan istilah ...
A. butterfly stroke C. freestyle

B. dragonfly stroke D. breast stroke

18. Dibawah ini yang bukan merupakan gaya dalam renang adalah …
A. gaya kupu-kupu C. gaya dada

B. gaya punggung D. gaya ikan

19. Pengertian kekuatan dalam kebugaran jasmani adalah sesuatu kemampuan otot dalam ...
A. menahan beban

B. menghadapi tekanan

C. mengatasi kelelahan

D. menghadapi sebuah tegangan

20. Setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani, kita disarankan untuk melakukan .... agar otot-otot tubuh kita menjadi rileks.
A. pemanasan C. makan yang banyak

B. pendinginan D. tidur siang

21. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan ...
A. cepat C. diperlambat

B. teratur D. lambat

22. Tujuan siswa melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk ...
A. menguatkan otot tubuh

B. melatih daya tahan

C. menjaga kesehatan tubuh

D. meningkatkan kecepatan

23. Kemampuan tubuh pada saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berkepanjangan merupakan pengertian dari ...
A. kecepatan C. kebugaran jasmani

B. kelincahan D. kekuatan

24. Tes untuk mengukur kekuatan otot punggung adalah ...

LIVEWORKSHEETS

A. push-up dan sit-up
C. back lift, pull-up, dan chin-up

B. squat thrust dan push-up
D. quat jump dan back-up

25. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot, back lift memiliki tujuan melatih kekuatan otot ...
A. kepala
C. perut

B. tangan
D. punggung

26. Dimas sedang melakukan gerakan push up dengan tujuan melatih kekuatan otot ...
A. kaki
C. tangan

B. perut
D. kepala

27. Salah satu pernyataan yang benar terkait penyearan penyakit menular ...
A. melalui udara
C. menyapa

B. bertatapan mata
D. melalui pesan suara

28. Salah satu aktivitas yang harus dihindari jika ingin hidup sehat adalah ...
A. merokok, dan mengkonsumsi minuman beralkohol

B. berolahraga secara rutin

C. menjaga kebersihan lingkungan

D. selalu mencuci pakaian yang kotor

29. Berikut ini yang bukan termasuk penyakit kulit menular adalah …
A. cacar air
C. kudis

B. jerawat
D. panu

30. Penyakit yang disebabkan oleh penumpukan kolesterol di sekitar pembuluh darah adalah ...
A. diare
C. hipertensi

B. osteoporosis
D. serangan jantung

31. Diabetes disebabkan oleh ...
A. infeks bakteri, virus, dan makanan

B. kelebihan kadar gula dalam darah

C. kolesterol yang menumpuk di pembuluh darah

D. pengeroposan tulang

32. Salah satu tata cara menjaga organ reproduksi adalah ...
A. selalu rajin membersihkan kamar setelah bangun tidur

B. menggunakan pakaian ketat

C. membuang sampah pada tempatnya

D. selalu membersihkan diri setelah buang air

LIVEWORKSHEETS

33. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi adalah menggunakan celana dalam yang ...
    A. ketat
    C. bahan karet
    B. selalu baru
    D. longgar dan nyaman

34. Setelah buang air besar maupun kecil, sebaiknya alat kelamin harus ...
    A. dibersihkan dengan saputangan
    B. dibersihkan dengan air yang bersih
    C. dibersihkan dengan handuk
    D. dibiarkan saja

35. Penyakit apa yang timbul akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga…
    A. saluran pencernaan
    C. eksim
    B. hipertensi
    D. osteoporosis

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat !

36. Sebutkan salah satu unsur yang terkandung pada gerak berirama adalah.....
37. Menurut pandanganmu apa manfaat dari melakukan gerakan senam berirama .....
38. Dalam aktivitas pengenalan air, tahap pengenalan pertama yang harus dilakukan adalah melalui gerakan .....
39. Sebutkan dua permainan air yang kamu ketahui .....
40. Dalam olahraga renang terdapat empat gaya di dalamnya, sebutkan dua macam gaya dalam renang .....
41. Gerakan push up melatih otot .....
42. Sebutkan salah satu gerakan yang digunakan untuk melatih kekuatan otot perut .....
43. Gerakan naik turun kursi merupakan latihan untuk melatih otot .....
44. Dalam menjaga kebersihan organ reproduksi sebaiknya setelah buang air .....
45. Sebutkan salah satu penyakit akibat tidak bisa menjaga kebersihan organ reproduksi .....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah Ini dengan benar !

46. Jelaskan menurut pandanganmu terkait kontinuitas gerakan!
47. Sebutkan manfaat yang diraih apabila kita bermain lomba menggendong di atas air!
48. Sebutkan 4 komponen dalam kebugaran jasmani!
49. Jelaskan cara melakukan gerakan lompat tali individu untuk melatih kekuatan daya tahan tubuh!
50. Sebutkan 3 manfaat yang diperoleh dari menjaga kebersihan organ reproduksi!

LIVEWORKSHEETS