DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

Nama :
Nomor :

SUMATIF AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM NGALE
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran	: PJOK	Hari/Tanggal	: ……
Kelas/Semester	: 4 / Genap	Waktu	: ……

I. ***Pilihlah salah satu jawaban yang benar !***

1. Alat yang digunakan dalam senam irama adalah ....
   a. matras b. gawang c. raket d. pita

2. Senam irama dilakukan dari berbagai gerakan senam yang berurutan dari gerakan pemanasan hingga pendinginan. Dengan begitu, senam irama memperhatikan prinsip ....
   a. ketepatan irama b. kontinuitas gerakan c. kecepatan d. kekuatan

3. Gerakan langkah biasa juga disebut dengan ...
   a. *looppas* b. *by trekpas* c. *bijtrekpas* d. *balanspas*

4. Gerakan ayunan lengan bertujuan untuk melatih ....
   a. kelenturan b. kecepatan c. kekuatan d. daya tahan

5. Melangkah ke depan bergantian yang diakhiri kedua kaki rapat disebut ....
   a. langkah silang b. langkah berhenti c. langkah rapat d. langkah siap

6. Riski melakukan langkah ke depan dan belakang dengan mengayunkan kaki kiri. Bagian tubuh Riski yang menjadi tumpuan adalah ....
   a. tangan kiri b. tangan kanan c. kaki kanan d. kaki kiri

7. Berikut ini yang termasuk macam gerakan ayunan lengan, ***kecuali*** ....
   a. mengayun satu lengan ke atas
   b. mengayun dua lengan ke samping dan ke atas
   c. mengayun satu lengan ke samping
   d. mengayun dua lengan ke atas

8. Gaya renang dengan badan telungkup dengan kedua tangan bergerak mendayung memutar bergantian disebut ....
   a. gaya punggung b. gaya kupu-kupu c. gaya bebas d. gaya katak

9. Renang gaya bebas disebut juga gaya ....
   a. katak b. kupu-kupu c. telungkup d. lumba-lumba

10. Arah gerakan tangan pada renang gaya bebas adalah ....
    a. samping – bawah – samping
    b. atas – bawah – samping
    c. depan – bawah – belakang
    d. belakang – bawah – depan

11. Pada saat melakukan Latihan gerakan tungkai di kolam renang, posisi badan seharusnya ....
    a. horizontal dengan permukaan air
    b. miring dan kedua tangan digerak-gerakkan
    c. telentang dengan mata terpejam
    d. telungkup dan kedua tangan digerak-gerakkan

12. ***Perhatikan aktivitas Anwar pada gambar berikut!***
    Anwar menggerakkan kedua lengan secara bergantian dan menggerakan kepala.
    Gerakan yang dilakukan Anwar adalah ....
    a. meluncur
    b. mengapung

LIVEWORKSHEETS

c. mengayun lengan
d. mengambil napas

13. Posisi kepala saat bernapas pada renang gaya bebas adalah ....
a. ke bawah b. ke samping c. ke kiri d. ke atas

14. Aktivitas mendorong bahu dilakukan dengan ....
a. berpasangan b. individu c. tiga orang d. lima orang

15. Aktivitas mendorong tembok dilakukan untuk melatih ....
a. daya tahan otot b. kekuatan otot c. kelenturan otot d. daya ledak otot

16. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan *back lift* adalah ....
a. menyentuh lantai b. diangkat ke atas c. melebar ke samping d. ditekuk

17. Sikap awal dalam melakukan *sit up* adalah ....
a. tengkurap b. berbaring telentang c. jongkok d. duduk

18. Kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terusmenerus saat menahan suatu beban dalam jangka waktu tertentu disebut dengan ....
a. kekuatan otot b. daya tahan otot c. kelenturan otot d. kecepatan otot

19. Pakaian yang kita pakai harus diganti minimal ..... sehari.
a. 1 b. 2 c. 3 d. 4

20. Bian memiliki celana dari bahan katun. Tujuan Bian mengenakan celana dari bahan katun tersebut tersebut agar ....
a. bagian tubuh tidak iritasi
b. kaki memiliki ruang gerak yang leluasa
c. fungsi dan kesehatan organ tubuh tidak terganggu
d. kulit tidak lembap terus menerus

21. Penularan penyakit dapat dilakukan secara langsung maupun melalui vektor. Contoh penyakit yang ditularkan melalui vektor, yaitu ...
a. antraks, rabies, dan malaria c. pes, chikungunya, dan influenza
b. rabies, malaria, dan campak d. demam berdarah, malaria, dan cikungunya

22. Berikut ini yang termasuk penyakit tidak menular adalah ....
a. DBD b. malaria c. kudis d. diabetes

23. Ciri-ciri atau gejala penyakit kudis adalah ....
a. bintik-bintik putih di bagian tangan c. badan terasa lemas
b. bintik-bintik merah pada permukaan kulit d. kulit menjadi kaku dan tegang

24. Berikut gejala penyakit diabetes, ***kecuali*** ....
a. susah buang air kecil c. penyembuhan luka yang lambat
b. penurunan berat badan d. rasa gatal pada kulit

25. Berikut ini kebiasaan buruk yang dapat mengganggu Kesehatan adalah ....
a. mencuci tangan sebelum makan c. olahraga teratur
b. mengonsumsi makanan yang bergizi d. sering tidur dan jarang beraktivitas

II. ***Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !***

1. Jelaskan yang kamu ketahui tentang langkah biasa !
2. Sebutkan tiga (3) bentuk gerakan langkah dalam senam irama !
3. Apa yang dimaksud dengan langkah silang dalam senam irama ?

LIVEWORKSHEETS

4. Andri ingin berlatih kekuatan otot. Otot yang ingin dilatih adalah otot perut. Sebutkan latihan yang dapat dilakukan oleh Andri !
5. Jelaskan fungsi aktivitas tarik-menarik berpasangan maupun beregu !
6. Bagaimana sikap meluncur pada gaya bebas ?
7. Jelaskan gerakan tungkai pada renang gaya bebas !
8. Mengapa pengambilan napas ketika di permukaan air harus dilakukan dengan cepat ?
9. Apa saja manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi ?
10. Sebutkan tiga (3) macam penyakit menular berdasarkan cara penularannya !

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

1. Apa yang kamu ketahui tentang senam irama ? Jelaskan !
2. Apa yang dimaksud dengan senam lantai ? dan apa saja alat yang digunakan untuk melakukan senam lantai?
3. Bagaimana cara melakukan renang gaya bebas yang benar ?
4. Apa yang kamu ketahui tentang renang gaya dada ? Jelaskan !
5. Apa yang dimaksud dengan kondisi tubuh sehat ?

******SELAMAT MENGERJAKAN******

LIVEWORKSHEETS