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!

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

LIVEWORKSHEETS

9. Berikut yang tidak dapat digunakan sebagai iringan aktivitas gerak berirama adalah ….
   a. Suara angin
   b. Suara musik
   c. Hitugan
   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

LIVEWORKSHEETS

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 berasa 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 menjawa soal nomor 29 dan 30!

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS