



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!

- Kegiatan berolahraga harus dilakukan secara ...
 - Kadang-kadang
 - Terus-terusan
 - teratur
 - setengah-setengah
- Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan...
 - Back up
 - Sit up
 - Push up
 - Lompat tali
- Bentukan latihan yang dapat digunakan untuk latihan daya tahan adalah...
 - Push up
 - Back up
 - Lompat tali
- Saat berolahraga, made melakukan lari mengelilingi sekolah. Latihan yang dilakukan made bermanfaat untuk...
 - Melatih kecepatan
 - Melatih kekuatan
 - Melatih daya tahan
 - Melatih reaksi

5. Lari pelan-pelan dalam waktu lama harus memperhatikan...
- A. Kecepatan dan waktu yang ditempuh
 - B. Pengaturan napas dan 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-pelan sering disebut dengan...
- A. Sprint
 - B. Maraton
 - C. Joging
 - 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

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 tidak 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

16. Agen penyakit menular pada manusia adalah ...
- A. Antropoda C. Virus
 - B. Kecelakaan D. Amoeba
17. Aedes aegypti 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

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

- B. Mencuci dengan menggunakan air
- C. Langsung dikeringkan dengan tisu
- D. Buang air besar