



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
DINAS PENDIDIKAN
KKG PJOK KEC. SINJAI BARAT

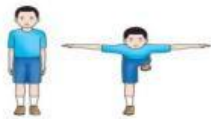
Sekretariat: SDN 87 Manipi Kec. Sinjai Barat Kab. Sinjai Kode Pos 92653

SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS) II
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Sekolah : SDN 69 Balang-Balang **Nama** :
Mata pelajaran : Penjaskes **Kelas** : IV (Empat)
Waktu : 60 Menit

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan benar

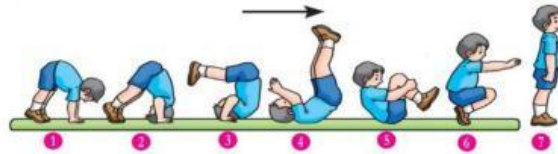
1. Amatilah gambar Berikut !



Aktivitas seperti gambar tersebut menunjukkan variasi pola gerak bertumpu satu kaki dengan variasi

- a. Keseimbangan
 - b. Mengayun
 - c. Mendarat
 - d. Tolakan
2. Dalam variasi tolakan dengan kombinasi mendarat dan keseimbangan, kedua tangan selalu direntangkan kesamping. Hal ini bertujuan...
- a. Meluruskan tubuh
 - b. Memperkuat kaki
 - c. Menjaga keseimbangan
 - d. Dapat bergerak maju kedepan.

3. Perhatikan gambar di bawah ini!

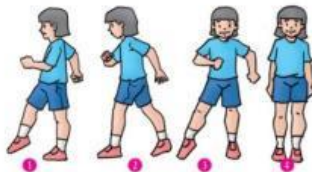


Pasangkan dengan cara menarik garis lurus tentang pernyataan di sebelah kiri

Tentang guling depan dan pilihan jawaban disebelah kanan nomor urutan yang benar sesuai gambar !

Pernyataan		Pilihan Jawaban
Luruskan kaki. Setelah berputar	☐	☐ 6
Sikap membungkuk dan kedua tangan bertumpu pada matras	☐	☐ 2
Akhiri dengan sikap jongkok	☐	☐ 4
Lakukan tolakan badan kedepan	☐	☐ 1

4. Perhatikan gambar di tersebut !



Variasi gerak langkah kaki pada gambar di atas adalah. . . .

- a. Kesamping kiri dan kanan
- b. Kesamping dan menekuk
- c. Kedepan dan kesamping
- d. Berkelok - kelok kedepan dan kebelakang

Cermati bacaan dibawah ini untuk menjawab soal nomor 5, 6 dan 7

Aktivitas gerak berirama (ritmik) adalah gerakan yang mengutamakan keserasian gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Contoh aktivitas gerak berirama adalah gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Variasi gerak langkah kaki sebagai berikut : a. Langkah kedepan dan belakang. b. Langkah kesamping kiri dan kanan. c. Langkah kaki berkelok-kelok kedepan dan belakang. d. Langkah kesamping dan menekuk. Variasi gerak ayunan lengan sebagai berikut. a. Ayunan satu lengan kedepan belakang b. Ayunan satu lengan kesamping kanan dan kiri c. Ayunan dua lengan keatas dan kebawah d. Ayunan dua lengan kedepan belakang e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan.

5. Aktivitas gerak berirama sering juga disebut

6. Apa yang dimaksud dengan senam Ritmik Tuliskan ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

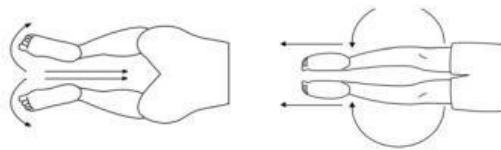
7. Berilah tanda centang (**V**) pada kolom Betul / Salah sesuai bacaan diatas !

Pernyataan	Betul	Salah
Gerak langkah kaki dan ayunan lengan merupakan aktivitas gerak berirama		
Senam irama tidak megutamakan keserasian gerak dan irama		
Langkah kesamping dan menekuk merupakan salah satu contoh aktivitas gerak langkah kaki		
Gerak ayunan dua lengan kedepan dan kebelakang merupakan salah satu contoh gerak langkah kaki		

8. Pengambilan napas pada saat melakukan renang adalah

- a. Paru-paru
b. Hidung
c. Mulut
d. Perut

9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Apa tujuan dari gerakan kaki seperti pada gambar renang gaya dada di atas ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

Bacalah tek berikut untuk menjawab soal nomor 10 dan 11 !

Manfaat Olahraga Air

Renang merupakan salah satu kegiatan olahraga air yang menyehatkan. Banyak manfaat yang kita peroleh dari olahraga renang. Saat berenang, otot tubuh kita akan bergerak melawan tekanan air sehingga otot menjadi lentur dan massa otot meningkat. Berenang juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membakar kalori. Pada orang dewasa, berenang selama 30 menit dapat membakar kalori sebanyak 226 kkal. Selain itu, berenang juga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh radang sendi.

10. Berdasarkan informasi pada teks, yang bukan merupakan manfaat renang bagi tubuh adalah . . .
- a. Meningkatkan keparahan asma
 - b. Menyehatkan jantung
 - c. mengurangi rasa nyeri
 - d. membakar kalori
11. Berdasarkan teks berjudul di atas, berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang tepat . jawaban dapat lebih dari satu.

- ☐ Renang dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga dapat menyehatkan tubuh
- ☐ Olahraga renang hanya cocok untuk penderita asma
- ☐ Renang dapat meningkatkan massa otot
- ☐ Olahraga renang dapat membakar lemak

12. Perhatikan gambar berikut !



Apa yang akan kamu lakukan ketika mengalami kejadian seperti pada gambar?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

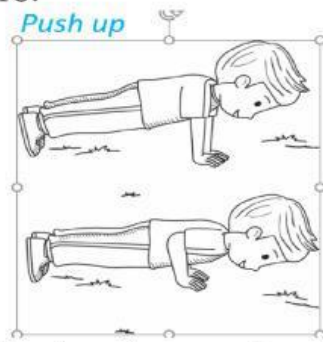
13. Perhatikan aktivitas berikut.

- 1. Mendorong tembok
- 2. Lompat tali
- 3. Push up
- 4. Sit up

Gerakan melatih kekuatan otot lengan ditunjukkan oleh nomor

- a. 1 dan 2
- b. 1 dan 3
- c. 2 dan 4
- d. 2 dan 3

Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal nomor 14 dan 15!



Push up diawali dengan tidur tengkurap, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang. Angkat badan dan turunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku lengan.

14. Berdasarkan gambar di atas, gerakan push up dapat melatih kekuatan otot

15. Bagaimana cara melakukan gerakan push up berdasarkan dari gambar tersebut!

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

16. Pasangkanlah gerakan disebelah kiri dengan unsur yang dilatih di sebelah kanan yang sesuai dengan cara menarik garis.

Saling mendorong tongkat

Lompat tali

Push up

Sit up

Kekuatan

Daya tahan

17. Perhatikan table berikut!

No.	Nama	Lamanya	Banyaknya Sit Up
1	Rian	1 menit	7 kali
2	Nana	1 menit	8 kali
3	Beni	1 menit	10 kali
4	Sandra	1 menit	7 kali
5	Edo	1 menit	8 kali

Berdasarkan table di atas, berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang tepat.

- ☐ Beni adalah anak yang memiliki kekuatan otot perut yang paling baik.
- ☐ Rian dan sandra melakukan gerakan sit up paling sedikit
- ☐ Beni melakukan sit up paling sedikit
- ☐ Nana dan Edo melakukan sit up dengan jumlah yang sama

18. Perhatikan teks berikut!

Penyakit yang menyerang alat reproduksi bisa disebabkan oleh jamur.

Mulailah membiasakan diri untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi agar terhindar dari penyakit alat reproduksi.

Berdasarkan teks di atas, tuliskan 4 cara menjaga kesehatan alat reproduksi supaya terhindar dari penyakit!

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

19. Salah satu penyakit yang dapat menyerang alat reproduksi adalah

20. Tubuh dan pakaian andi kotor setelah bermain sepak bola. Hal yang sebaiknya dilakukan Andi saat tiba di rumah adalah

“ Selamat Bekerja “