



PEMERINTAH KABUPATEN PURWAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SEKOLAH DASAR NEGERI WANAKERTA
KECAMATAN BUNGURSARI

Alamat : Kp. Cikiara RT03/02 Desa Wanakerta

SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP (SAS)
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Mata Pelajaran : B. INGGRIS
Kelas : IV (Empat)

Hari / Tanggal :
Nama Siswa :

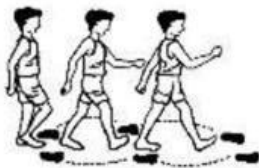
Petunjuk Umum :

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal!
2. Tulislah namamu di sudut kanan atas pada lembar jawaban!
3. Pilihlah salah satu soal dari soal yang tersedia!
4. Bacalah dengan teliti soal yang akan kamu kerjakan!
5. Kerjakan soal yang kamu pilih dengan teliti!
6. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada Bapak/Ibu guru!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Langkah keseimbangan dalam senam ritmik dinamakan ...
 - a. Looppas
 - b. Balanspas
 - c. Bytrekpas
 - d. Kruispas

2. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas disebut gerak...

- a. Langkah rapat
 - b. Langkah silang depan
 - c. Langkah keseimbangan
 - d. Langkah biasa
3. Senam yang diiringi dengan musik disebut ...

- a. Senam lantai
 - b. Senam Ketangkasan
 - c. Senam ritmik
 - d. Senam tanpa alat
4. Dalam permainan lomba menggendong diatas air harus mecari pasangan yang ...
- a. Lebih kecil
 - b. Lebih besar
 - c. Berat
 - d. Seimbang
5. Dalam permainan meraih koin didalam kolam, siswa yang berhasil meraih koin dahulu dinyatakan ...
- a. Pemenang
 - b. Kalah
 - c. Pahlawan
 - d. Pemberani
6. Gerakan mendorong dinding dapat melatih kekuatan otot ...
- a. Punggung
 - b. Dada
 - c. Lengan
 - d. Kaki
7. Latihan yang bertujuan untuk melatih otot perut adalah ...
- a. Push up
 - b. Pull up
 - c. Back lift
 - d. Sit up



Gambar diatas merupakan gerakan melatih otot ...

- a. Punggung
- b. Lengan
- c. Kaki
- d. Leher

9. Kedua lengan disilangkan di muka dada gerakan ini merupakan gerak ...
- Ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka
 - Ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan
 - Ayunan lengan silang dan rentang di muka badan
 - Ayunan satu lengan dan melingkar diatas kepala
10. Salah satu manfaat melakukan senam irama secara rutin dibawah ini *kecuali* ...
- Badan terasa bugar
 - Mengurangi berat badan
 - Menjaga kesehatan jantung
 - Menambah tinggi badan

B. Pilihlah jawaban benar atau salah yang dianggap tepat dengan memberikan tanda silang (x)!

11. Tujuan melakukan aktifitas pengenalan air sebelum renang adalah tidak tenggelam.
- BENAR
 - SALAH
12. Salah satu aktivitas pengenalan air melalui gerakan kaki adalah melakukan gerakan lengan di darat.
- BENAR
 - SALAH
13. Ketika berada di dalam air keseimbangan tubuh harus dijaga agar tenggelam.
- BENAR
 - SALAH
14. Alat bantu yang digunakan untuk belajar berenang adalah pelampung.
- BENAR
 - SALAH
15. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan adalah gerobag dorong.
- BENAR
 - SALAH
16. Lompat tali bertujuan untuk melatih kekuatan otot tangan.
- BENAR
 - SALAH
17. Lompat tali berkelompok membutuhkan kekompakan.
- BENAR
 - SALAH
18. Salah satu tata cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah selalu membersihkan kamar setelah bangun tidur.
- BENAR
 - SALAH

19. Salah satu manfaat apabila kita memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi adalah Meningkatkan daya tahan saat beraktivitas.
- BENAR
 - SALAH
20. Penyakit menular bisa menyebar melalui udara.
- BENAR
 - SALAH

C. Pilihlah jawaban yang telah disediakan!

No	Pertanyaan	Isi	Jawaban
21.	Salah satu olah raga air adalah	...	a. Sit up
22.	Memasukkan kepala di dalam air melatih	...	b. push up
23.	Saat berenang mengambil napas dilakukan melalui	...	c. jinjit
24.	Permainan melempar bola di air menggunakan alat	...	d. mulut
25.	Aktivitas gerakan ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga	...	e. bola
26.	Senam ritmik disebut juga dengan senam	...	f. Berdiri tegap
27.	Salah satu latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan cara siswa tidur tekungkup, lalu mengangkat tubuh hingga kedua tangan lurus adalah gerakan	...	g. senam
28.	Aktivitas jasmani dengan tujuan melatih kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan cara melakukan	...	h. pernapasan
29.	Saat berlari dengan cara mengangkat kedua paha kaki, maka saat melakukannya kedua kaki harus	...	i. renang
30.	Posisi tubuh pada sikap awal langkah biasa aktivitas gerak berirama yaitu	...	j. irama

D. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jawaban yang benar!

31. Sikap permulaan dalam melakukan gerakan langkah rapat adalah ...
32. Gerak dasar senam irama meliputi gerak dasar langkah kaki dan gerak dasar ...
33. Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan melalui ...
34. Suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan renang adalah ...
35. Saat permainan akan dimulai dalam permainan nelayan dan ikan, nelayan berada di ... lingkaran.
36. Power disebut juga dengan ...
37. Alat yang digunakan untuk latihan lompat tali adalah ...
38. Dengan menjaga kebersihan alat reproduksi kita akan terhindar dari ...
39. Salah satu penyakit akibat tidak menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi ada ...
40. Cara menghindari supaya tidak terjangkit penyakit darah tinggi adalah ...

E. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

41. Sebutkan 3 gerakan untuk melatih kekuatan otot perut!

Jawab: _____

42. Sebutkan 2 cara aktivitas pengenalan air!

Jawab: _____

43. Sebutkan 4 permainan air yang kamu ketahui!

Jawab: _____

44. Sebutkan 4 gaya renang yang kamu ketahui!

Jawab: _____

45. Sebutkan 3 jenis penyakit yang menular!

Jawab: _____

