

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No. :

PENILAIAN AKHIR TAHUN
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO
TAHUN PELAJARAN 2024 / 2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari / Tanggal :
Kelas : IV (Empat)	Waktu : 07.30 – 09.00

I. Pililah jawaban yang tepat pada huruf a, b, c atau d dibawah ini!

1. Sebelum melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya kita melakukan
 - a. Pendinginan
 - b. Pengenalan
 - c. Perbaikan
 - d. Pemanasan
2. Floor exercise merupakan nama lain dari
 - a. Senam irama
 - b. Senam ritmik
 - c. Senam jantung
 - d. Senam lantai
3. Alat yang utama digunakan untuk senam lantai adalah
 - a. Topi
 - b. Bola
 - c. Matras
 - d. Karpet
4. Forward roll merupakan nama lain dari
 - a. Lompat kangkang
 - b. Guling belakang
 - c. Guling depan
 - d. Guling samping
5. Ardan sedang melakukan gerakan sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan, kepala berada di bawah dan kaki di atas disebut
 - a. Kayang
 - b. Handstand
 - c. Roll
 - d. Lompat
6. Arya sedang melakukan lompat kangkang, tumpuan yang digunakan adalah
 - a. Siku
 - b. Telapak tangan
 - c. Lutut
 - d. Kaki
7. Gerakan sikap pesawat terbang dapat bermanfaat untuk melatih
 - a. Keseimbangan
 - b. Kelenturan
 - c. Kekuatan
 - d. Keegoisan
8. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut
 - a. Senam irama
 - b. Senam lantai
 - c. Senam jantung
 - d. Senam sehat

9. Gerakan *sit up* dapat melatih kekuatan otot
- a. Leher
 - b. Lengan
 - c. Kaki
 - d. Perut
10. Berikut ini merupakan salah satu aktivitas menguatkan otot kaki adalah
- a. Tarik tambang
 - b. Lompat tali
 - c. Kayang
 - d. Mendorong tembok
11. Abizar sedang melakukan gerakan langkah biasa, nama lain langkah biasa adalah
- a. Galoppas
 - b. Zypas
 - c. Looppas
 - d. Wallpas
12. Hamid sedang melakukan gerakan langkah rapat, nama lain langkah rapat adalah
- a. Balanspas
 - b. Wallpas
 - c. Bijtrekpas
 - d. Wisselpas
13. Zafran sedang melakukan gerakan langkah keseimbangan, nama lain langkah keseimbangan adalah
- a. Galoppas
 - b. Wisselpas
 - c. Wallpas
 - d. Balanspas
14. Dibawah ini yg termasuk olahraga air adalah
- a. Kasti
 - b. Voli
 - c. Sepak bola
 - d. Renang
15. Renang gaya bebas disebut juga
- a. Done Crawl
 - b. Back Crawl
 - c. Front Crawl
 - d. Dolphin
16. Dibawah ini yang *bukan* gerak dasar renang gaya bebas adalah
- a. Gerakan tungkai
 - b. Gerakan meluncur
 - c. Gerakan leher
 - d. Gerakan lengan
17. Dibawah ini jumlah gaya renang yang benar ada gaya.
- a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
18. Untuk mengejar kecepatan dalam berenang, gaya yang dipilih adalah
- a. Gaya katak
 - b. Gaya bebas
 - c. Gaya dada
 - d. Gaya punggung
19. Dibawah ini adalah etika di kolam renang, *kecuali*
- a. Mengotori
 - b. Menjaga kesopanan
 - c. Menjaga kebersihan
 - d. Menjaga etika

20. Posisi lengan ketika meluncur dalam berenang adalah
- a. Lurus ke depan
 - b. Ke atas
 - c. Ke samping
 - d. Ke bawah
21. Pubertas pada laki-laki terjadi kira-kira pada usia tahun.
- a. 0-8
 - b. 8-13
 - c. 6-10
 - d. 10-16
22. Keputihan adalah penyakit yang dialami wanita, penyakit ini disebabkan oleh jamur
- a. Camelia
 - b. Canbicans
 - c. Candida Afrikans
 - d. Candida Albicans
23. Cara mengurangi risiko obesitas dapat dilakukan dengan cara, yaitu
- a. Tidur tidak teratur
 - b. Sering begadang
 - c. Banyak konsumsi tinggi gula
 - d. Semua salah
24. Orang yang menderita flu akan merasakan, *kecuali*
- a. Sakit kepala
 - b. Demam
 - c. Gatal-gatal
 - d. Kelelahan
25. Berikut ini kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan adalah
- a. Olahraga teratur
 - b. Bersepeda
 - c. Sering begadang
 - d. Joging
26. Perubahan fisik pada masa pubertas wanita yaitu
- a. Tumbuh jakun
 - b. Suara membesar
 - c. Pinggul melebar
 - d. Tumbuh kumis
27. Ketika temanmu mengajak melakukan perbuatan kriminal, maka sikapmu
- a. Mencontohnya
 - b. Menolaknya
 - c. Mengikutinya
 - d. Semangat ikut
28. Berikut ini yang *bukan* termasuk penyakit menular adalah
- a. Influenza
 - b. Stroke
 - c. Malaria
 - d. Panu
29. Berikut gejala penyakit diabetes, *kecuali*
- a. Penurunan berat badan
 - b. Susah buang air kecil
 - c. Rasa gatal pada kulit
 - d. Penglihatan kabur
30. Berikut ini yang *bukan* termasuk syarat rumah sehat adalah
- a. Memiliki komputer
 - b. Memiliki toilet
 - c. Memiliki jendela
 - d. Tersedia air bersih