



**SUMATIF AKHIR TAHUN  
MADRASAH IBTIDAIYAH PSM NGALE  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Mata Pelajaran : PJOK Hari/Tanggal : Selasa, 10 Juni 2025  
Kelas/Semester : 4 / Genap Waktu : **09.30 – 11.00**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar !**

12. *Perhatikan aktivitas Anwar pada gambar berikut!*

Anwar menggerakkan kedua lengan secara bergantian dan menggerakan kepala. Gerakan yang dilakukan Anwar adalah ....

- a. meluncur
- b. mengapung
- c. mengayun lengan
- d. mengambil napas



13. Posisi kepala saat bernapas pada renang gaya bebas adalah ....

- a. ke bawah
- b. ke samping
- c. ke kiri
- d. ke atas

14. Aktivitas mendorong bahu dilakukan dengan ....

- a. berpasangan
- b. individu
- c. tiga orang
- d. lima orang

15. Aktivitas mendorong tembok dilakukan untuk melatih ....

- a. daya tahan otot
- b. kekuatan otot
- c. kelenturan otot
- d. daya ledak otot

16. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan *back lift* adalah ....

- a. menyentuh lantai
- b. diangkat ke atas
- c. melebar ke samping
- d. ditekuk

17. Sikap awal dalam melakukan *sit up* adalah ....

- a. tengkurap
- b. berbaring telentang
- c. jongkok
- d. duduk

18. Kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terusmenerus saat menahan suatu beban dalam jangka waktu tertentu disebut dengan ....

- a. kekuatan otot
- b. daya tahan otot
- c. kelenturan otot
- d. kecepatan otot

19. Pakaian yang kita pakai harus diganti minimal ..... sehari.

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

20. Bian memiliki celana dari bahan katun. Tujuan Bian mengenakan celana dari bahan katun tersebut tersebut agar ....

- a. bagian tubuh tidak iritasi
- b. kaki memiliki ruang gerak yang leluasa
- c. fungsi dan kesehatan organ tubuh tidak terganggu
- d. kulit tidak lembap terus menerus

21. Penularan penyakit dapat dilakukan secara langsung maupun melalui vektor. Contoh penyakit yang ditularkan melalui vektor, yaitu ...

- a. antraks, rabies, dan malaria
- b. rabies, malaria, dan campak
- c. pes, chikungunya, dan influenza
- d. demam berdarah, malaria, dan cikungunya

22. Berikut ini yang termasuk penyakit tidak menular adalah ....

- a. DBD
- b. malaria
- c. kudis
- d. diabetes

23. Ciri-ciri atau gejala penyakit kudis adalah ....

- a. bintik-bintik putih di bagian tangan
- b. bintik-bintik merah pada permukaan kulit
- c. badan terasa lemas
- d. kulit menjadi kaku dan tegang

24. Berikut gejala penyakit diabetes, *kecuali* ....

- a. susah buang air kecil
- b. penurunan berat badan
- c. penyembuhan luka yang lambat
- d. rasa gatal pada kulit

25. Berikut ini kebiasaan buruk yang dapat mengganggu Kesehatan adalah ....
- a. mencuci tangan sebelum makan
  - b. mengonsumsi makanan yang bergizi
  - c. olahraga teratur
  - d. sering tidur dan jarang beraktivitas

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !**

1. Jelaskan yang kamu ketahui tentang langkah biasa !
2. Sebutkan tiga (3) bentuk gerakan langkah dalam senam irama !
3. Apa yang dimaksud dengan langkah silang dalam senam irama ?
4. Andri ingin berlatih kekuatan otot. Otot yang ingin dilatih adalah otot perut. Sebutkan latihan yang dapat dilakukan oleh Andri !
5. Jelaskan fungsi aktivitas tarik-menarik berpasangan maupun beregu !
6. Bagaimana sikap meluncur pada gaya bebas ?
7. Jelaskan gerakan tungkai pada renang gaya bebas !
8. Mengapa pengambilan napas ketika di permukaan air harus dilakukan dengan cepat ?
9. Apa saja manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi ?
10. Sebutkan tiga (3) macam penyakit menular berdasarkan cara penularannya !

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar !**

1. Apa yang kamu ketahui tentang senam irama ? Jelaskan !
2. Apa yang dimaksud dengan senam lantai ? dan apa saja alat yang digunakan untuk melakukan senam lantai ?
3. Bagaimana cara melakukan renang gaya bebas yang benar ?
4. Apa yang kamu ketahui tentang renang gaya dada ? Jelaskan !
5. Apa yang dimaksud dengan kondisi tubuh sehat ?

\*\*\*SELAMAT MENGERJAKAN\*\*\*