PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN

SD NEGERI REJOMULYO

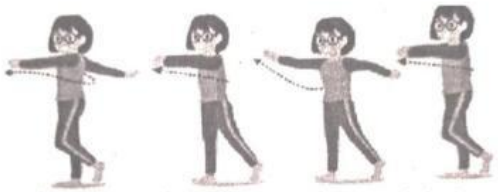
Jl. Raya Panekan-Jabung, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, 63352

Email : sdrejomulyo.panekan@gmail.com

PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER II KELAS 4 TAHUN PELAJARAN 2024/2025
MATA PELAJARAN PJOK

Pilihlah pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Aktivitas gerak yang dilakukan dengan iringan musik disebut gerak ....
   a. keseimbangan
   b. berirama
   c. senam lantai
   d. olahraga
2. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah ....
   a. melemaskan otot dan sendi berirama
   b. menguatkan tulang
   c. keseimbangan gerakan
   d. meningkatkan percaya diri
3. Melakukan gerakan langkah keseimbangan harus sejalan dengan ....
   a. teman
   b. irama
   c. guru
   d. langkah
4. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan mengayunkan lengan, ***kecuali*** ….
   a. ritme
   b. langkah
   c. koordinasi
   d. ekspresi
5. Gabungan dari beberapa gerak dasar disebut gerak ….
   a. variasi
   b. teknik
   c. gerak gabungan
   d. kombinasi
6. Perhatikan gambar berikut!



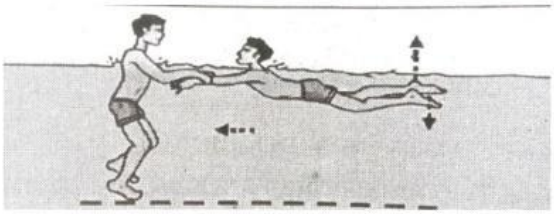
   Anak pada gambar di atas sedang melakukann gerakan ....
   a. ayunan dua lengan kesamping dengan memindahkan berat badan
   b. ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang
   c. ayunan dua lengan ke belakang
   d. ayunan dua lengan silang di depan badan
7. Gerakan ayunan lengan dengan kombinasi jalan harus dilakukan sesuai irama pengiring agar ….
   a. lebih mudah dilakukan
   b. lebih menyenangkan
   c. gerakan serasi dan selaras
   d. tidak melakukan kesalahan gerak

LIVEWORKSHEETS

8. Sebelum melakukan aktivitas renang sebaiknya melakukan ....
   a. lari-larian
   b. pemanasan
   c. pendinginan
   d. lompatan

9. Tujuan dari aktivitas pengenalan air adalah….
   a. membuat tubuh terbiasa dengan air
   b. agar tidak kedinginan
   c. agar tidak tenggelam
   d. agar mudah berenang

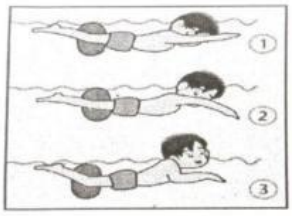
10. Perhatikan gambar berikut!



Kemanakah arah dari anak yang membantu memegang kedua tangan perenang adalah ….
   a. mundur ke belakang
   b. maju ke depan
   c. ke samping kanan
   d. ke samping kiri

11. Saat berenang mengambil napas harus melalui ….
   a. mulut
   b. hidung
   c. perut
   d. tenggorokan

12. Alat yang digunakan pada gerakan di bawah adalah ….



   a. papan pelampung
   b. ban pelampung
   c. bola
   d. baju renang

13. Ketika mengeluarkan napas saat berenang, posisi kepala berada di ….
   a. permukaan air
   b. atas air
   c. dalam air
   d. dekat air

14. Ketika berenang tubuh membutuhkan oksigen lebih banyak. Oleh karena itu, pernapasan yang benar sangat penting. Dampak yang terjadi jika pernapasan kurang tepat adalah ….
   a. tubuh mudah lelah
   b. tubuh langsung tenggelam
   c. tidak dapat bergerak
   d. lebih mudah bergerak

15. Berikut yang **bukan** merupakan perlengkapan renang adalah ….
   a. baju renang
   b. pelampung
   c. kaca mata renang
   d. bola

16. Agar mampu mendorong suatu beban yang berat dibutuhkan latihan ....
   a. daya tahan
   b. kekuatan otot
   c. kecepatan
   d. kelincahan

LIVEWORKSHEETS

e.

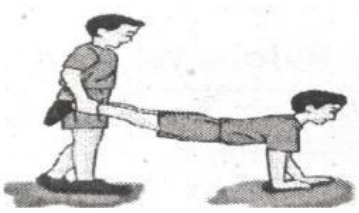
17. Hal yang harus diperhatikan ketika latihan naik turun bangku adalah ….

a. konsentrasi
b. sikap
c. tenaga
d. kemampuan

18. Berikut ini yang merupakan bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah ….

a. jongkok berdiri
b. *push up*
c. *sit up*
d. lari santai

19. Latihan pada gambar di bawah ini merupakan latihan daya tahan otot ….



a. perut
b. lengan
c. kaki
d. leher

20. Andi akan melakukan gerakan *sit up*, sikap awal yang harus dilakukan oleh Andi adalah ….

a. tidur telungkup
b. tidur terlentang
c. jongkok
d. duduk

21. Perhatikan gambar berikut!

Gerakan pada gambar di atas merupakan gerak ….

a. saling mendorong telapak tangan
b. saling mendorong bahu sambil merangkak
c. saling mendorong bahu berpasangan
d. tarik-menarik berpasangan dengan dua lengan

22. Berikut ini yang merupakan upaya untuk menjaga kebersihan alat reproduksi adalah ….

a. saling bertukar pakaian dengan teman
b. mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari
c. menggunakan celana yang ketat
d. menggaruk alat reproduksi

23. Celana dalam yang baik digunakan untuk menjaga alat reproduksi adalah celana dalam yang ….

a. harganya mahal
b. bermerek terkenal
c. sesuai ukuran tubuh
d. menyerap keringat

LIVEWORKSHEETS

24. Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi sebaiknya dilakukan ….

a. Nketika sempat
b. satu bulan sekali
c. setiap minggu
d. setiap hari

25. Salah satu akibat dari tidak menjaga kebersihan alat reproduksi adalah ….

a. alat reproduksi menjadi aman
b. terhindar dari bakteri yang membahayakan
c. menghilangkan bau tidak sedap di alat reproduksi
d. alat reproduksi terinfeksi jamur

26. Perpindahan penyakit menular dapat terjadi melalui hal-hal berikut, *kecuali* ….

a. udara
b. sentuhan
c. nyamuk
d. keturunan

27. Berikut ini yang termasuk penyakit tidak menular adalah ….

a. panu
b. influenza
c. osteporosis
d. diare

28. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh ….

a. udara
b. sentuhan
c. gigitan nyamuk
d. keturunan

29. Penyakit dengan kondisi berat badan melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh disebut ….

a. jantung
b. sembelit
c. obesitas
d. stroke

30. Penyakit kulit merupakan salah satu jenis penyakit menular. Berikut ini yang **bukan** termasuk jenis penyakit kulit adalah ….

a. cacar air
b. influenza
c. kudis
d. panus

31. Berikut yang **bukan** cara mencegah penyakit jantung adalah ….

a. mengonsumsi makanan rendah kolesterol
b. menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh
c. melakukan olahraga kardiovaskuler
d. mengonsumsi suplemen vitamin D3 dan asupan kalsium

32. Aktivitas latihan otot punggung disebut juga ….

a. *sit up*
b. *push up*
c. *back lift*
d. *squat jump*

33. Aktivitas kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan harus dilakukan dengan irama. Hal ini bertujuan untuk ….

a. membuat gerakan lebih serasi dengan irama
b. gerakan variasi dan kombinasi selalu tepat
c. gerakan lebih bervariasi dan menarik
d. mengeluarkan keringat lebih banyak

LIVEWORKSHEETS

34. Posisi kaki saat melakukan gerakan *push up* adalah ….

a. ditekuk
c. lurus ke depan
b. lurus ke belakang
d. dibuka selebar bahu

35. Gerakan *sit up* dapat melatih kekuatan otot ….

a. lengan
c. perut
b. bahu
d. punggung

36. Naik turun bangku dapat melatih kekuatan otot …

a. Tangan
c. Perut
b. Bahu
d. Kaki

37. Sikap Awal Gerakan *sit-up* adalah …

a. Tidur telungkup
c. Jongkok
b. Tidur terlengtang
d. duduk

38. Posisi awal saat akan melakukan permainan lompat tali perorangan adalah …

a. Jongok
c. Membungkuk
b. Berdiri Tegak
d. menekuk kaki

39. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh …

a. Udara
c. gigitan nyamuk
b. Sentuhan
d. Keturunan

40. Penyakit osteoporosis merupakan penyakit yang berkaitan erat dengan kondisi …

a. Tulang
c. Mata
b. Kulit
d. Paru-paru

~~ SELAMAT MENGERJAKAN ~~

LIVEWORKSHEETS