

DOKUMEN MADRASAH

SANGAT RAHASIA



Nama :

No.Absen :

**SUMATIF AKHIR TAHUN  
SEMESTER GENAP  
MADRASAH IBTIDAIYAH FSM TEMPUREJO  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

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

**Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang tepat!**

- Agar tidak cedera, sebelum berolahraga kita harus ....
  - Pemanasan
  - Tidur
  - Pendinginan
  - Mandi
- Berikut yang **bukan** aktivitas gerak dasar lokomotor adalah ....
  - Melompat
  - Menekuk
  - Berlari
  - Berjalan
- Gerakan melompat diawali dengan tumpuan ....
  - Dua tangan
  - Satu tangan
  - Dua kaki
  - Satu kaki
- Penyakit rabies ditularkan melalui ....
  - Pakaian
  - Gigitan hewan
  - Udara
  - Air
- Berikut yang **bukan** penyebab penyakit menular adalah ....
  - Keturunan
  - Parasit
  - Bakteri
  - Virus
- Melangkahkan satu kaki lalu kaki satunya merapat di sampingnya adalah gerakan dari langkah ....
  - Langkah silang
  - Langkah biasa
  - Langkah rapat
  - Langkah depan
- Mendorong badan ke depan dengan posisi kedua tangan, kepala, badan, dan kedua kaki lurus mendatar sejajar dengan permukaan air disebut ....
  - Berenang
  - Menyelam
  - Meluncur
  - Mengapung
- Gerak berirama harus dilakukan secara ....
  - Pelan-pelan
  - Cepat dan kuat
  - Terus-menerus
  - Terputus-putus

9. Berikut yang tidak dapat digunakan sebagai iringan aktivitas gerak berirama adalah ....
  - a. Suara angin
  - b. Suara musik
  - c. Hitungan
  - d. Tepukan
10. Sikap yang digunakan untuk mengawali dan mengakhiri gerak senam irama adalah ....
  - a. Sikap sempurna
  - b. Duduk bersimpuh
  - c. Kaki kangkang
  - d. Jongkok
11. Gerak mengikuti irama iringannya disebut ....
  - a. Gerak berirama
  - b. Berenang
  - c. Melompat
  - d. Berlari
12. Peralatan renang yang berfungsi untuk membantu tubuh agar tetap mengambang adalah ....
  - a. Pelampung
  - b. Baju ganti
  - c. Kaca mata
  - d. Baju renang
13. Posisi badan saat melakukan renang gaya bebas adalah ....
  - a. Miring ke kiri
  - b. Miring ke kanan
  - c. Telungkup
  - d. Telentang
14. Kebugaran jasmani dapat dijaga dengan melakukan aktivitas fisik secara ....
  - a. Mandiri
  - b. Berkelompok
  - c. Rutin
  - d. Cepat
15. Aktivitas melompat-lompat di tempat di antara tali yang diputar disebut ....
  - a. Jogging
  - b. Skipping
  - c. Flying
  - d. Sit up
16. Aktivitas latihan kekuatan otot perut adalah ....
  - a. Sit up
  - b. Back up
  - c. Pull up
  - d. Push up
17. Aktivitas mendorong dan menarik dapat melatih kekuatan otot ....
  - a. Punggung
  - b. Perut
  - c. Kaki
  - d. Lengan
18. Gerakan sit up merupakan aktivitas mengangkat dan menurunkan badan dari posisi ....
  - a. Duduk jongkok
  - b. Berdiri tegak
  - c. Tidur telentang
  - d. Tidur tengkurap
19. Aktivitas menghilangkan kotoran, kuman, dan bakteri pada tangan disebut ....
  - a. Cuci muka
  - b. Berkumur
  - c. Cuci tangan
  - d. Mandi

20. Berikut yang **tidak** termasuk kebiasaan hidup sehat adalah ....
- Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
  - Bekerja tanpa mengenal waktu
  - Buang air kecil di toilet
  - Gemar berolahraga
21. Berikut ini kebiasaan hidup sehat adalah ....
- Cuci tangan sebelum makan
  - Mandi di sungai
  - Buang air kecil di sungai
  - Jajan sembarangan
22. Untuk menjaga kesehatan alat reproduksi, kita harus menggunakan pakaian dalam yang ....
- Tebal dan kotor
  - Tebal dan kering
  - Bersih dan mahal
  - Bersih dan kering
23. Bahan pakaian dalam yang baik adalah ....
- Mudah robek
  - Menyerap keringat
  - Tipis dan mudah sobek
  - Tebal dan kuat
24. Berikut yang **bukan** tindakan pencegahan osteoporosis adalah ....
- Mengonsumsi makanan berserat
  - Beraktivitas fisik secara rutin
  - Berjemur sinar matahari
  - Konsumsi makanan tinggi kalsium dan protein
25. Yang termasuk gerak lokomotor adalah, **kecuali** ....
- Berjalan
  - Berlari
  - Melompat
  - Menekuk
26. Contoh olahraga air adalah ....
- Berenang
  - Basket
  - Sepak bola
  - Badminton
27. Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan pada saat kepala berada di posisi ....
- Kepala menoleh ke samping
  - Lurus ke depan
  - Di dalam air
  - Awal renang
28. Berikut adalah peralatan ketika berenang, **kecuali** ....
- Pelampung
  - Baju renang
  - Kacamata
  - Raket

**Gambar berikut untuk menjawab soal nomor 29 dan 30!**



29. Aktivitas pada gambar di atas adalah ....
- Becak berjalan

- b. Gerobak dorong
  - c. Pull up
  - d. Naik turun bangku
30. Aktivitas gambar di atas melatih daya tahan otot ....
- a. Pernapasan
  - b. Jantung
  - c. Lengan
  - d. Kaki