



**ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP
SDN PASIRANGIN 04
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

LEMBAR SOAL KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Hari dan Tanggal :
Nama (Isi Sesuai absen) :
Kelas : IV (EMPAT)

PETUNJUK UMUM:

1. Tulislah nama dan nomor pada lembar jawab!
2. Bacalah tiap-tiap soal dengan sebaik-baiknya!
3. Kerjakan lebih dahulu soal yang kamu anggap paling mudah!
4. Periksalah kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada bapak/ibu guru!

PETUNJUK KHUSUS :

I. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama latihan kondisi fisik atau kebugaran jasmani adalah...
 - a. Meningkatkan kebugaran jasmani
 - b. Meningkatkan kekuatan
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. Membentuk postur tubuh
2. Unsur-unsur yang perlu dilatih untuk meningkatkan kesegaran jasmani, *kecuali*...
 - a. Kekuatan
 - b. Kecerdasan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelenturan
3. Lari zig zag dapat melatih ...
 - a. Kelenturan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan
4. Latihan meloncat bangku atau kotak bertujuan untuk melatih otot...
 - a. Punggung
 - b. Lengan
 - c. Tangan
 - d. Kaki
5. Latihan *Sit-up* bertujuan untuk melatih otot...
 - a. Perut
 - b. Punggung
 - c. Pinggang
 - d. Kaki

6. Sportif dalam olah raga berarti ...
 - a. Tidak mengakui kekalahan
 - b. Menghargai lawan
 - c. Licik
 - d. Marah-marah
7. Latihan lari jarak jauh dapat melatih ...
 - a. Kelincahan
 - b. Kekompakan
 - c. Daya tahan
 - d. Kekuatan
8. Peregangan statis dan peregangan dinamis merupakan bentuk mengembangkan...
 - a. Kemandirian
 - b. Kecepatan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelenturan
9. Push up dapat melatih kekuatan ...
 - a. *Tangan dan bahu*
 - b. *Kaki*
 - c. *Pinggang*
 - d. *Kepala*
10. Gerakan sikap lilin untuk melatih ...
 - a. Kekuatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelenturan
11. Roll depan adalah ...
 - a. Berguling ke belakang
 - b. Berguling ke samping
 - c. Berguling ke depan
 - d. Berguling ke bawah
12. Berikut termasuk ciri-ciri penyakit menular yaitu ..
 - a. Tidak dapat menyebar
 - b. Disebabkan oleh faktor bawaan
 - c. Menetap di satu orang
 - d. Dapat berpindah kepada orang lain

13. Influenza dapat menular kepada orang lain melalui ...
- a. Udara
 - b. Binatang
 - c. Air
 - d. Makanan
14. Berikut yang termasuk penyakit tidak menular adalah ...
- a. Demam berdarah
 - b. Darah tinggi
 - c. Influenza
 - d. Cacar air
15. Senam yang menggunakan matras sebagai alas adalah ...
- a. Senam aerobik
 - b. Senam jantung sehat
 - c. Senam Lantai
 - d. Senam Irama
16. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...
- a. senam ritmik
 - b. senam ketangkasan
 - c. senam musik
 - d. senam lantai
17. Gerakan meluncur dalam renang dilakukan dengan dorongan ...
- a. satu tangan
 - b. dua kaki
 - c. dua tangan
 - d. satu kaki
18. Sebelum melakukan aktivitas pengenalan air, kita disarankan melakukan ...
- a. berenang
 - b. pendinginan
 - c. pemanasan
 - d. istirahat
19. Bentuk gerakan kaki pada saat berenang gaya bebas adalah ...
- a. mendorong permukaan air bersamaan
 - b. menendang permukaan air bersamaan
 - c. naik turun secara bergantian memukul permukaan air
 - d. mendorong secara bergantian permukaan air
20. Berikut ini manfaat berlatih renang secara teratur adalah ...
- a. menyembuhkan penyakit
 - b. menghilangkan rasa malas
 - c. membesarkan tulang
 - d. meningkatkan kesehatan

21. Setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani, kita disarankan untuk melakukan agar otot-otot tubuh kita menjadi rileks.
- a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. makan yang banyak
 - d. tidur siang
22. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan ...
- a. cepat
 - b. teratur
 - c. diperlambat
 - d. lambat
23. Tujuan siswa melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk ...
- a. menguatkan otot tubuh
 - b. melatih daya tahan
 - c. menjaga kesehatan tubuh
 - d. meningkatkan kecepatan
24. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot, back up memiliki tujuan melatih kekuatan otot ...
- a. kepala
 - b. tangan
 - c. perut
 - d. punggung
25. Salah satu aktivitas yang harus dihindari jika ingin hidup sehat adalah ...
- a. merokok, dan mengkonsumsi minuman beralkohol
 - b. berolahraga secara rutin
 - c. menjaga kebersihan lingkungan
 - d. selalu mencuci pakaian yang kotor

Disusun oleh nandangdarmawan,S.Pd.

Disusun oleh nandangdarmawan,S.Pd.