

POST BY : <https://dicariguru.com>



**PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SUMBER REJO**



**Alamat :Kampung Sumber Rejo, Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat**

---

**SOAL SUMATIF AKHIR KELAS 4 SEMESTER 2**

Nama : Mata Pelajaran : **PJOK**  
Kelas : IV (empat) Hari / Tanggal :

---

Materi PJOK Kelas 4 Kurikulum Merdeka

- BAB 5 : Aktivitas Gerak Berirama
- BAB 6 : Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air
- BAB 7 : Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan
- BAB 8 : Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi

**I. BERILAH TANDA SILANG (X) PADA HURUF A, B, C, ATAU D DI DEPAN JAWABAN YANG PALING TEPAT!**

**Aktivitas Gerak Berirama dan Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan**

1. Posisi tubuh pada saat melakukan latihan meroda yaitu ....

- a. menghadap ke belakang
- b. membelakangi arah gerakan
- c. menyamping arah gerakan
- d. menghadap ke depan

Jawaban: menyamping arah gerakan.

2. Di bawah ini alat yang dipakai dalam senam lantai, kecuali....

- a. karpet
- b. busa
- c. keset
- d. matras

Jawaban: keset.

3. Dasar dari gerakan loncat harimau yaitu ...

- a. kayang
- b. roll depan
- c. roll belakang
- d. lompat kangkang

Jawaban: roll depan.

4. Gerakan di bawah ini yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya cedera atau pun kram yaitu....

- a. latihan inti
- b. pemanasan
- c. pendinginan
- d. penegangan

Jawaban: pemanasan.

5. Setelah kita melakukan senam sebaiknya melakukan kegiatan ....

- a. warming up
- b. cooling down
- c. makan atau minum
- d. istirahat sejenak

Jawaban: cooling down.

6. Induk organisasi cabang senam dunia disebut ....

- a. FIG
- b. Persani
- c. PBSI
- d. FIFA

**POST BY : <https://dicariguru.com>**

Jawaban: FIG.

7. Gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan melakukan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan disebut....

- a. pull up
- b. meroda
- c. lompat jangkit
- d. guling lenting

Jawaban: guling lenting.

8. Salah satu tujuan dari latihan gerakan lompat kangkang yaitu....

- a. kecerdasan
- b. ketangkasan
- c. kekuatan
- d. kecepatan

Jawaban: kekuatan.

9. Tiger Sprong merupakan istilah lain dari ...

- a. loncat harimau
- b. sikap lilin
- c. lompat kangkang
- d. berdiri dengan tangan

Jawaban: lompat harimau.

10. Olahraga senam terbagi dari tiga tahapan, adalah ....

- a. inti, pemanasan, dan pendinginan
- b. pemanasan, inti, dan pendinginan
- c. pendinginan, inti dan pemanasan
- d. pemanasan, pendinginan dan inti

Jawaban: pemanasan, inti, dan pendinginan.

11. Yang menjadi tumpuan dari gerakan meroda yaitu ....

- a. kepala
- b. tangan
- c. kaki
- d. tangan dan kaki

Jawaban: tangan.

12. Berikut ini yang tidak tergolong gerakan-gerakan dasar dari senam lantai, yaitu ....

- a. guling depan
- b. guling belakang
- c. guling kepala
- d. loncat harimau

Jawaban: guling harimau.

13. Gerakan mendarat yang tepat saat melakukan gerakan melompati peti adalah....

- a. mendarat dengan kaki kanan
- b. mendarat dengan kaki kiri
- c. mendarat dengan kedua kaki
- d. mendarat dengan duduk

Jawaban: mendarat dengan kedua kaki.

14. Berikut ini sikap siap ketika melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan cara ....

- A. kaki kiri ke depan
- B. kaki terbuka sebahu
- C. berdiri anjur kanan
- D. berdiri tegak

Jawaban: berdiri tegak.

**POST BY : <https://dicariguru.com>**

15. Budi melakukan latihan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Maka Budi berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di ....

- A. pinggang
- B. depan dada
- C. samping pinggang
- D. belakang kepala

Jawaban: pinggang.

16. Latihan gerakan mengayunkan lengan ke arah samping dengan menekuknya di depan dada dengan kombinasi jalan harus rutin dilakukan. Dilihat dari tingkat kesulitannya, latihan gerakan ini membutuhkan....

- A. kekuatan otot
- B. kelenturan otot
- C. kecerdasan otak
- D. keseimbangan tubuh

Jawaban: kelenturan otot.

17. Variasi latihan gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi latihan gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan ....

- a. kaki dibuka selebar bahu
- b. tangan diletakan di pinggang
- c. tangan di depan dada
- d. posisi kaki tertutup rapat

Jawaban: kaki dibuka selebar bahu.

18. Astri bersiap untuk melakukan variasi dan kombinasi aktivitas senam terstruktur. Sebelum melakukan gerakan tersebut Astri melakukan gerakan pemanasan, yaitu ....

- A. berjalan di tempat
- B. berlari mengelilingi lapangan
- C. gerakan saling mendorong
- D. melakukan tarik napas sedalam dalamnya

Jawaban: berjalan di tempat.

19. Mutia hendak melakukan latihan gerakan mengayun dan menukik. Maka posisi awal berdiri tegak dengan posisi kaki ....

- A. menekuk dengan posisi jongkok
- B. menekuk dan menganyunkan tangan
- C. dibuka selebar lebarnya
- D. tertutup rapat

Jawaban: tertutup rapat.

### **Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**

20. Mila melakukan latihan renang gaya punggung. Ketika berenang, pandangan mata Mila ke arah ....

- A. samping
- B. bawah
- C. depan
- D. atas

Jawaban: atas.

21. Berikut ini cara pengambilan nafas yang tepat pada latihan renang gaya punggung yaitu ...

- a. Mengangkat kepala serta menengok ke arah kanan atau kiri
- b. Menundukan kepala sehingga kepala berada di permukaan air
- c. Mengangkat kepala sehingga mulut akan sejajar dengan permukaan air
- d. Membuka mulut di dalam air agar udara di dalam tubuh dapat keluar

Jawaban: Mengangkat kepala sehingga mulut akan sejajar dengan permukaan air.

22. Sikap tubuh yang tepat ketika latihan renang gaya punggung yaitu ... .

- A. terlentang rata dengan air
- B. tubuh miring ke samping
- C. telungkup dengan posisi rata dengan air

**POST BY : <https://dicariguru.com>**

D. badan turun naik di permukaan air

Jawaban: terlentang rata dengan air.

23. Posisi badan yang sejajar dengan permukaan air dinamakan....

- A. backline
- B. breast line
- C. crawl line
- D. streamline

Jawaban: streamline.

24. Stride jump adalah teknik masuk di air ketika menolong korban yang tenggelam. Gerakan dalam stride jump yaitu ....

- A. lari kencang kemudian masuk ke air
- B. masuk ke air secara perlahan lahan
- C. melompat dengan kaki lebih dulu
- D. terjun dengan jangkauan yang jauh

Jawaban: melompat dengan kaki lebih dulu.

25. Latihan mempraktikkan cara penyelamatan diri di dalam air bermanfaat agar ....

- A. membantu korban tenggelam
- B. meningkatkan kebugaran tubuh
- C. meningkatkan keahlian berenang
- D. menumbuhkan rasa percaya diri ketika berenang

Jawaban: membantu korban tenggelam.

26. Posisi tubuh korban ketika mempraktikkan cara penyelamatan korban tenggelam yaitu ....

- A. telungkup
- B. telentang
- C. miring
- D. menyamping

Jawaban: telentang.

27. Usaha untuk mencegah kecelakaan sebelum berenang yaitu dengan ....

- A. memakai pakaian renang
- B. memantau dalamnya kolam renang
- C. makan dan minum sebanyak banyaknya
- D. diawali dengan melakukan pemanasan

Jawaban: diawali dengan melakukan pemanasan.

28. Olahraga renang tergolong cabang olahraga ....

- A. akuatik
- B. senam
- C. bela diri
- D. permainan

Jawaban: akuatik.

29. Dalam latihan renang gaya punggung ketika gerakan mendorong jari tangan dalam posisi ....

- A. membuka lebar
- B. menutup rapat
- C. mengepal
- D. membuka menutup

Jawaban: menutup rapat.

30. Induk organisasi renang di Indonesia yaitu ....

- A. PRSI
- B. PBVSI
- C. PASI
- D. PBSI

Jawaban: PRSI.

31. Berikut ini cara menjaga keselamatan diri ketika berada di kolam renang yaitu....

**POST BY : <https://dicariguru.com>**

- A. bersenda gurau dengan teman
- B. mengajak pelatih renang atau orang dewasa
- C. berlari lari di pinggir kolam
- D. berlatih berenang sendirian

Jawaban: mengajak pelatih renang atau orang dewasa.

32. Melakukan pemanasan sebelum latihan renang berguna untuk ....

- A. menunggu teman berenang
- B. menunggu pelatih renang
- C. persiapan tubuh untuk berenang
- D. agar di lihat seperti atlit renang

Jawaban: persiapan tubuh untuk berenang.

### **Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi**

33. Dalam memilih pakaian dalam lebih mengutamakan yang ....

- A. harganya mahal
- B. terlalu ketat
- C. terlalu kendur
- D. mudah menyerap keringat

Jawaban: mudah menyerap keringat.

34. Mira bermain pasir di halaman sekolah. Apabila Mira tidak mencuci tangan dengan bersih, maka tangannya menjadi tempat berkembang biak ... .

- A. keringat
- B. jangkrik
- C. kuman
- D. keringat

Jawaban: kuman.

35. Setelah buang air besar atau pun kecil, maka organ reproduksi harus dibersihkan dengan ....

- A. kertas
- B. handuk
- C. sapu tangan
- D. air

Jawaban: air.

36. Alat reproduksi yang berperan sebagai alat pembuangan zat sisa metabolisme tubuh dan di dalam alat reproduksi, terdapat saluran yang terhubung langsung dengan ....

- A. kandung kemih
- B. pankreas
- C. usus kecil
- D. hati

Jawaban: kandung kemih.

37. Sebaiknya pakaian dalam diganti minimal .... kali sehari.

- A. satu
- B. dua
- C. tiga
- D. empat

Jawaban: dua.

38. Kesehatan alat reproduksi harus dijaga sebab perannya sangat penting. Salah satu manfaat menjaga kesehatan alat reproduksi ialah meningkatkan ....

- A. kebugaran tubuh
- B. kekuatan tubuh
- C. kenyamanan dalam beraktivitas
- D. daya tahan dalam beraktivitas

Jawaban: kebugaran tubuh.

39. Penyakit yang sering terjadi di daerah sekitar alat reproduksi yaitu... .

**POST BY : <https://dicariguru.com>**

- A. Urithritis
- B. cacar air
- C. bisul
- D. maag

Jawaban: Urithritis.

40. Ketika menstruasi, perempuan harus memakai ....

- A. tisu
- B. pembalut
- C. sapu tangan
- D. handuk

Jawaban: pembalut.