



Paket Soal MIN 1 Trenggalek

Nama Paket Soal	: ASAT PJOK KELAS 4 TA 2025/2026
Materi	: PJOK
Target Kelas	: MI Kelas 4
Jumlah Soal	: 40

1. Hari Senin pagi, Bima dan teman-temannya berlatih upacara bendera di lapangan. Pak Guru Tio melatih mereka baris-berbaris agar terlihat rapi dan kompak. Gerakan pertama yang diajarkan adalah berjalan biasa ke depan, melangkahkan kaki kiri terlebih dahulu diikuti kaki kanan secara bergantian. Gerakan ini adalah dasar dari semua gerakan berjalan dalam senam irama. Gerakan berjalan ke depan dengan melangkahkan kaki kiri dan kanan secara bergantian seperti yang dilakukan Bima disebut juga dengan gerak langkah

A. biasa
B. rapat
C. samping
D. silang
2. Rio dan teman-temannya sedang bermain peran menjadi petugas pemandu pesawat di lapangan. Mereka belajar bahwa petugas pemandu menggunakan gerakan lengan yang jelas untuk memberi arahan. Saat pesawat akan lepas landas, petugas akan mengangkat kedua lengan lurus ke atas kepala, lalu mengayunkannya ke bawah hingga lurus ke samping badan. Gerakan ini dilakukan dengan penuh semangat dan irama yang teratur agar terlihat indah dan mudah dipahami pilot. Berdasarkan cerita, gerakan ayunan lengan yang dilakukan petugas pemandu pesawat saat akan lepas landas merupakan perpaduan antara gerakan mengangkat kedua lengan ke atas dan ...

A. menyilangkannya di depan badan
B. memutarnya seperti baling-baling
C. mengayunkannya ke bawah hingga lurus ke samping badan
D. menekuknya di depan dada
3. Di sanggar tari 'Ceria', Rina dan teman-temannya sedang berlatih senam irama. Kak Budi, sang pelatih, mengajarkan sebuah gerakan baru yang seru. Gerakan ini dimulai dengan melangkahkan kaki kiri ke depan, lalu kaki kanan menyusul dan diletakkan sejajar di samping kaki kiri. Gerakan ini diulang-ulang mengikuti irama musik yang riang. Gerakan yang dilakukan Rina dan teman-temannya sesuai deskripsi pada cerita disebut juga dengan variasi gerak langkah

A. rapat
B. biasa
C. silang
D. samping
4. Setiap pagi, Rina dan teman-temannya berlatih senam irama di lapangan sekolah. Mereka menirukan gerakan pohon yang tertiup angin sepoi-sepoi. Tangan mereka diayunkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian mengikuti irama musik yang ceria. Gerakan ini membuat tubuh terasa bugar dan bersemangat untuk belajar. Gerakan tangan Rina yang diayunkan ke kanan

dan ke kiri menirukan pohon tertiuip angin disebut juga dengan gerakan ayunan lengan ke

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

5. Hari Minggu, Dito dan teman-temannya pergi ke kolam renang. Ini adalah pengalaman pertama Dito belajar berenang. Pelatih renang mereka, Kak Adi, memberikan nasihat penting. "Anak-anak, sebelum kita masuk ke kolam, jangan langsung melompat ya!" kata Kak Adi. Kak Adi kemudian mencontohkan dengan duduk di tepi kolam, lalu perlahan-lahan memasukkan kedua kakinya ke air untuk membiasakan tubuh dengan suhu air. Berdasarkan nasihat Kak Adi, cara yang tepat untuk membiasakan tubuh dengan air sebelum berenang adalah

- A. duduk di tepi kolam dan memasukkan kaki ke air secara perlahan
- B. langsung melompat ke bagian kolam yang paling dalam
- C. melakukan pemanasan dengan berlari mengelilingi kolam
- D. segera memakai kacamata renang dan topi renang

6. Hari Minggu, Bima dan Ayah pergi ke kolam renang. Bima sangat senang melihat air yang jernih dan biru. Tanpa pikir panjang, Bima langsung berlari kencang menuju tepi kolam. Ayah segera mengingatkan Bima, 'Hati-hati, Nak, lantai di tepi kolam itu basah dan licin. Jangan berlari agar tidak terpeleset dan terjatuh.' Berdasarkan cerita tersebut, agar tidak terpeleset di tepi kolam renang yang licin, sebaiknya kita tidak

- A. melakukan pemanasan
- B. berlari-lari
- C. memakai baju renang
- D. berjalan pelan-pelan

7. Bima dan teman-temannya belajar renang bersama Pak Guru. Awalnya, Bima merasa sedikit cemas karena air terasa dingin dan dalam. Pak Guru menasihati agar Bima tidak langsung melompat, melainkan duduk di tepi kolam dan memasukkan kaki terlebih dahulu. Setelah terbiasa, Bima baru turun perlahan sambil berpegangan pada pinggir kolam untuk menjaga keseimbangan. Cara ini membuat Bima merasa lebih aman dan percaya diri di dalam air. Berdasarkan cerita tersebut, cara yang dilakukan Bima saat pertama kali masuk ke kolam renang bertujuan untuk ...

- A. membuat tubuh beradaptasi dengan suhu air dan menjaga keselamatan
- B. menunjukkan bahwa ia sudah mahir berenang kepada teman-temannya
- C. segera memenangkan perlombaan renang yang diadakan Pak Guru
- D. membersihkan tubuhnya terlebih dahulu sebelum mulai berenang

8. Bima sedang belajar berenang bersama Pak Guru. Pak Guru meminta Bima untuk meluncur dengan menolakkan kaki di dinding kolam. Saat meluncur, Pak Guru berpesan agar kedua kaki Bima terus digerakkan naik dan turun secara bergantian. Gerakan kaki ini membuat tubuh Bima tetap lurus dan melaju lebih jauh di dalam air. Berdasarkan cerita tersebut, gerakan kaki yang terus-menerus saat Bima meluncur berguna untuk

- A. mengambil napas dengan mudah

- B. menjaga tubuh tetap lurus dan melaju
- C. membantu tangan mengayuh lebih cepat
- D. membuat percikan air yang tinggi

9.



Budi sedang bermain di taman dekat rumahnya. Ia melihat sebatang pohon yang besar dan kokoh. Budi kemudian mencoba mendorong pohon itu sekuat tenaga dengan kedua tangannya. Meskipun pohon itu tidak bergerak sama sekali, Budi merasakan otot-ototnya bekerja keras. Kegiatan ini merupakan salah satu cara sederhana untuk melatih kekuatan. Gerakan yang dilakukan Budi seperti pada gambar sangat bermanfaat untuk melatih kekuatan otot

- A. lengan
- B. perut
- C. kaki
- D. punggung

10.



Setiap sore, Budi berlatih fisik di dekat rumahnya. Ia melihat tangga beton yang kokoh dan teringat pesan Pak Guru PJOK untuk melatih kekuatan kaki. Budi pun mulai melakukan gerakan naik turun tangga dengan semangat. Setelah rutin melakukannya, Budi merasa otot kakinya menjadi lebih kuat dan tidak mudah lelah saat bermain sepak bola. Aktivitas naik turun tangga yang rutin dilakukan Budi seperti pada gambar sangat bermanfaat untuk melatih ...

- A. kelenturan otot pinggang
- B. kekuatan otot kaki
- C. keseimbangan tubuh saat diam
- D. daya tahan otot lengan

11. Bima ingin menjadi sekuat pahlawan super 'Kapten Baja' yang tidak mudah lelah. Ayah Bima menjelaskan bahwa Kapten Baja rajin berlatih. Untuk memiliki lengan yang kokoh, ia melakukan *push-up* dan *plank*. Agar tidak cepat lelah saat beraksi, ia juga rutin berlari santai mengelilingi taman. Menurut Ayah, kombinasi latihan seperti inilah yang membuat tubuh menjadi kuat dan tidak gampang capek saat bermain seharian. Berdasarkan cerita, agar Bima memiliki tubuh yang kuat dan tidak mudah lelah seperti Kapten Baja, maka jenis latihan yang perlu digabungkan adalah latihan kekuatan untuk otot dan latihan daya tahan untuk

- A. memperkuat jantung dan paru-paru
 - B. membentuk otot perut dan dada
 - C. menambah kecepatan berlari singkat
 - D. meningkatkan kelenturan anggota gerak
12. Bima adalah anak yang rajin dan suka bermain sepak bola. Setelah bermain, Bima merasa gerah dan segera mandi untuk membersihkan badannya. Kakaknya berpesan, 'Bima, setelah buang air kecil, jangan lupa membersihkan alat kelaminmu dengan air bersih, lalu keringkan dengan handuk atau tisu.' Dengan begitu, Bima akan terhindar dari kuman penyebab gatal dan bau tidak sedap. Berdasarkan pesan Kakak, setelah membersihkan alat kelamin dengan air bersih, langkah selanjutnya yang harus Bima lakukan adalah
- A. mengeringkannya menggunakan handuk atau tisu bersih
 - B. langsung memakai celana dalam yang baru
 - C. membiarkannya basah agar terasa sejuk
 - D. menyiramnya lagi dengan sabun wangi
13. Adi baru saja selesai bermain sepak bola di lapangan saat hujan. Badannya kotor dan berkeringat. Ibu menasihati Adi agar segera mandi dan mengganti pakaiannya yang basah, termasuk celana dalamnya. Menurut Ibu, area pribadi atau alat reproduksi yang lembap dan kotor dapat menjadi sarang kuman penyebab gatal dan penyakit. Menjaga kebersihan seperti yang dinasihatkan Ibu sangat penting. Setelah buang air, alat reproduksi harus dibasuh dengan air bersih lalu dikeringkan dengan benar agar...
- A. tidak lembap sehingga kuman tidak mudah berkembang biak
 - B. terasa lebih nyaman dan tidak menimbulkan bau tidak sedap
 - C. kulit di sekitarnya menjadi lebih cerah dan halus
 - D. pakaian yang dikenakan tidak cepat basah dan rusak
14. Kakek Budi bercerita kepada cucunya, Adi, tentang pentingnya menjaga tubuh agar tidak mudah sakit. Kakek menjelaskan bahwa penyakit seperti diabetes atau sakit jantung tidak menular dari teman, tetapi muncul karena kebiasaan hidup yang kurang sehat. Sejak kecil, Kakek Budi rajin makan sayur, buah, tidak terlalu banyak minum manis, serta rutin berolahraga. Hasilnya, di usia senja pun Kakek Budi masih tampak bugar dan jarang sakit. Berdasarkan cerita Kakek Budi, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa kebiasaan hidup sehat sejak kecil dapat menjadi kunci utama untuk ...
- A. terhindar dari penyakit tidak menular di masa tua
 - B. memenangkan semua perlombaan olahraga di sekolah
 - C. menyembuhkan semua penyakit menular dengan cepat
 - D. memiliki banyak teman karena selalu terlihat bugar
15. Budi berkunjung ke rumah kakeknya yang menderita penyakit diabetes atau kencing manis. Kakek bercerita bahwa penyakitnya bukan karena tertular virus, tetapi karena saat muda ia sangat suka minum teh manis dan makan kue manis setiap hari tanpa diimbangi olahraga. Kini, kakek harus sangat hati-hati memilih makanan dan tidak lagi bisa bebas menyantap hidangan manis favoritnya. Budi pun belajar pelajaran berharga tentang pentingnya menjaga pola makan. Berdasarkan cerita pengalaman kakek Budi, kesimpulan yang dapat diambil untuk mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes adalah dengan cara membiasakan pola hidup sehat sejak dini, terutama dengan ...

- A. rajin mencuci tangan menggunakan sabun
 - B. selalu memakai masker saat di keramaian
 - C. membatasi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula
 - D. menjaga jarak aman dengan penderita penyakit
16. Setiap pagi Jumat, sekolah Rino mengadakan kegiatan senam dan baris-berbaris. Rino sangat bersemangat karena ia adalah pemimpin barisan. Pak Guru Budi memberi aba-aba, 'Langkah tegap, maju... jalan!' Rino dan teman-temannya melangkahkan kaki dengan serempak dan penuh semangat. Selain itu, mereka juga berlatih langkah biasa ke depan dan melangkah rapat untuk merapikan barisan. Berdasarkan cerita Rino, gerakan langkah kaki yang dilakukan oleh Rino dan teman-temannya adalah
- A. Langkah tegap
 - B. Langkah ke samping
 - C. Langkah biasa
 - D. Langkah silang
17. Bima dan teman-temannya sedang berlatih baris-berbaris untuk lomba gerak jalan. Pelatih mereka, Kak Tio, mengingatkan pentingnya kekompakan gerakan, terutama ayunan lengan. 'Ayunkan lengan kanan ke depan bersamaan dengan kaki kiri melangkah,' kata Kak Tio, 'dan lengan kiri ke depan bersamaan dengan kaki kanan melangkah, setinggi bahu agar terlihat gagah!' Gerakan mereka harus serempak dan berirama mengikuti ketukan drum. Berdasarkan petunjuk dari Kak Tio, gerakan ayunan lengan yang benar saat baris-berbaris adalah
- A. Lengan kanan diayun ke depan bersamaan dengan melangkahkan kaki kiri.
 - B. Lengan kanan diayun ke depan bersamaan dengan melangkahkan kaki kanan.
 - C. Ayunan lengan ke depan lurus setinggi bahu.
 - D. Mengayunkan kedua lengan ke depan secara bersamaan.
18. Menjelang festival sekolah, Bima dan teman-temannya berlatih senam irama dengan semangat. Ibu guru melatih mereka untuk menggabungkan gerak langkah kaki dengan ayunan lengan agar terlihat indah dan kompak. Mereka mencoba gerak langkah biasa sambil mengayunkan satu lengan ke depan dan belakang secara bergantian. Selain itu, mereka juga belajar kombinasi langkah rapat dengan kedua lengan diayunkan ke samping kanan dan kiri. Berdasarkan cerita dan pengetahuan tentang senam irama, kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang serasi adalah
- A. Langkah biasa ke depan diiringi ayunan satu lengan ke depan dan belakang.
 - B. Melompat-lompat di tempat sambil memutar kedua lengan di atas kepala.
 - C. Langkah rapat maju mundur diiringi ayunan kedua lengan ke samping.
 - D. Berlari zig-zag sambil menepuk tangan di depan dada.
19. Dika dan teman-temannya bermain di kolam renang yang dangkal. Mereka mencoba berjalan cepat dari satu ujung ke ujung lain, tetapi terasa berat dan langkah mereka menjadi goyang. Pak Guru Budi mengingatkan, 'Agar tidak mudah jatuh dan gerakan lebih stabil, jaga keseimbangan tubuh dan angkat lututmu lebih tinggi saat melangkah.' Akhirnya, mereka bisa berjalan lebih lancar dan tetap aman di dalam air. Berdasarkan cerita tersebut, cara agar gerakan berjalan di air lebih stabil dan tidak mudah jatuh adalah dengan
- A. menjaga keseimbangan tubuh
 - B. mengayunkan tangan sekuat tenaga

- C. mengangkat lutut lebih tinggi saat melangkah
 - D. berjalan dengan langkah yang sangat lebar
20. Budi sedang berlatih gerak meluncur di kolam renang bersama pelatihnya. Sang pelatih menjelaskan, "Budi, agar tubuhmu bisa maju, ayunkan lenganmu lurus ke depan secara bergantian." Gerakan ini seperti dayung yang kuat, mendorong air ke belakang sehingga tubuhmu meluncur ke depan. Pak pelatih juga mengingatkan agar jari-jari tangan dirapatkan saat mengayun agar dorongannya menjadi lebih bertenaga. Berdasarkan penjelasan pelatih, strategi gerak ayunan lengan yang efektif agar tubuh Budi dapat meluncur ke depan dengan bertenaga adalah
- A. Mendorong air ke arah belakang dengan kuat.
 - B. Menjaga jari-jari tangan tetap rapat saat mengayun.
 - C. Mengayunkan kedua lengan secara bersamaan ke samping.
 - D. Membiarkan jari-jari tangan terbuka lebar agar lebih ringan.
21. Bima kagum pada pahlawan super di film yang bisa mengangkat benda berat. Ayah Bima, seorang guru olahraga, menjelaskan bahwa kekuatan itu berasal dari otot yang terlatih. Ayah lalu mengajak Bima melakukan latihan sederhana seperti push-up untuk melatih kekuatan otot lengan dan dada. Selain itu, mereka juga melakukan sit-up agar otot perut Bima menjadi lebih kuat dan kencang. Berdasarkan cerita Bima, aktivitas yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan dan perut adalah
- A. Push-up
 - B. Sit-up
 - C. Berlari keliling lapangan
 - D. Menonton film pahlawan super
22. Adi dan Bima adalah sahabat yang suka berolahraga setiap sore di taman. Adi suka melakukan gerakan push-up dan sit-up agar otot lengan dan perutnya menjadi kuat. Berbeda dengan Adi, Bima lebih senang melakukan gerakan mencium lutut dan kayang untuk melatih kelenturan tubuhnya. Walaupun berbeda jenis latihannya, mereka tahu bahwa semua latihan itu penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Berdasarkan cerita Adi dan Bima, latihan kebugaran jasmani yang mereka lakukan memiliki manfaat khusus, yaitu
- A. Gerakan push-up yang dilakukan Adi berguna untuk melatih kekuatan otot lengan.
 - B. Latihan sit-up yang dilakukan Adi dapat meningkatkan kelenturan otot pinggang.
 - C. Gerakan mencium lutut yang dilakukan Bima bertujuan untuk meningkatkan kelenturan tubuh.
 - D. Olahraga kayang yang dilakukan Bima berfungsi untuk menambah kecepatan berlari.
23. Budi sedang asyik bermain sepak bola hingga seluruh badannya berkeringat. Setelah selesai bermain, Kakak menasihatinya agar segera mandi dan mengganti pakaian dalamnya. Kakak menjelaskan bahwa menjaga kebersihan tubuh, termasuk alat reproduksi, sangat penting agar kita tidak mudah gatal dan terhindar dari kuman penyakit. Dengan tubuh yang bersih dan sehat, kita bisa beraktivitas dengan nyaman setiap hari. Berdasarkan cerita tersebut, tujuan penting menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. Agar terhindar dari kuman penyebab penyakit.
 - B. Agar dapat beraktivitas dengan nyaman.
 - C. Agar terlihat keren di depan teman-teman.
 - D. Agar tidak perlu sering mengganti pakaian.

24. Dani sering bermain bola sampai sore. Setelah bermain, ia langsung tidur karena lelah dan tidak segera mandi atau mengganti celana dalamnya yang basah oleh keringat. Beberapa hari kemudian, Dani merasa gatal dan tidak nyaman di area alat reproduksinya. Ibu menasihati Dani bahwa kebersihan diri, terutama area pribadi, sangat penting untuk mencegah kuman berkembang biak dan menimbulkan penyakit. Berdasarkan cerita Dani, akibat yang bisa timbul jika tidak menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. Timbulnya rasa gatal di area alat reproduksi.
 - B. Tubuh menjadi lebih kuat dan bugar.
 - C. Berisiko mengalami infeksi karena kuman.
 - D. Kulit menjadi lebih cerah dan bersih.
25. Dani sangat suka minuman manis dan kue-kue. Sepulang sekolah, ia lebih sering bermain game di ponsel daripada bermain bola di lapangan. Berbeda dengan Rina, temannya, yang setiap sore bersepeda dan rajin makan sayur serta buah. Akibat kebiasaannya, berat badan Dani terus bertambah dan ia sering merasa cepat lelah, tidak seperti Rina yang selalu tampak bugar dan bersemangat. Kebiasaan hidup yang dilakukan Dani dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular. Untuk mencegahnya seperti yang dicontohkan Rina, maka yang perlu dilakukan adalah
- A. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang terlalu manis
 - B. Rajin melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda atau bermain bola
 - C. Memperbanyak waktu tidur setelah pulang sekolah agar tidak lelah
 - D. Minum obat penambah energi setiap hari agar selalu bugar
26. Bima sedang berlatih senam irama bersama teman-temannya di lapangan sekolah. Mereka belajar tiga gerakan langkah kaki dasar. Gerakan pertama adalah langkah biasa ke depan, diikuti langkah rapat, dan diakhiri dengan langkah keseimbangan. Gerakan langkah rapat dilakukan dengan cara merapatkan kaki kiri ke kaki kanan setelah melangkah. Bima sangat senang karena bisa mengikuti semua gerakan dengan baik. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Bima berlatih senam irama dengan tiga gerakan langkah kaki dasar.
 - B. Gerakan merapatkan kaki kiri ke kaki kanan adalah bagian dari langkah rapat.
 - C. Langkah keseimbangan dilakukan dengan melompat-lompat di tempat.
27. Di sebuah taman yang ceria, Budi melihat pohon bambu yang meliuk-liuk ditiup angin. Gerakannya sangat indah, lengannya seperti mengayun ke depan dan ke belakang secara bergantian. Budi jadi teringat pelajaran senam irama di sekolah, yaitu gerakan mengayunkan satu lengan ke depan dan ke belakang. Gerakan ini harus dilakukan dengan rileks agar terlihat bagus seperti pohon bambu itu. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Gerakan ayunan lengan yang diceritakan dilakukan dengan kedua lengan secara bersamaan ke depan.
 - B. Gerakan ayunan lengan dalam cerita diilhami oleh pohon bambu yang ditiup angin.
 - C. Agar terlihat indah seperti pohon bambu, gerakan ayunan lengan sebaiknya dilakukan dengan rileks.
28. Bima sedang belajar berenang bersama pelatih. Sang pelatih berkata, 'Bima, bayangkan tubuhmu lurus seperti roket yang melesat!' Bima pun menolakkan

kakinya dengan kuat pada dinding kolam. Kedua tangannya lurus ke depan dan tubuhnya meluncur dengan lancar di permukaan air. Latihan sederhana ini ternyata sangat penting untuk membantunya berenang lebih cepat nantinya. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Agar dapat meluncur dengan baik, Bima harus membuat tubuhnya lurus seperti roket.
- B. Gerakan meluncur diawali Bima dengan cara menolakkan kaki pada dasar kolam.
- C. Latihan meluncur merupakan dasar penting agar bisa berenang lebih cepat.

29. Arka sangat suka melihat lumba-lumba yang lincah di air. Pelatih Budi menjelaskan, "Arka, saat berenang, tirulah lumba-lumba. Ketika kepalamu di dalam air, buanglah napas perlahan lewat hidung hingga ada gelembung. Saat kepala keluar dari permukaan air, segera ambil napas yang dalam dan cepat lewat mulut." Arka mencoba meniru gerakan itu. Sekarang, Arka bisa berenang lebih jauh tanpa merasa cepat lelah karena teknik pernapasannya sudah benar. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Napas dibuang perlahan melalui hidung saat kepala berada di dalam air.
- B. Teknik pernapasan yang benar membuat perenang tidak mudah lelah.
- C. Mengambil napas saat berenang dilakukan dengan cepat melalui hidung.

30. Banyu dan teman-temannya berlatih renang di kolam. Pak Guru meminta mereka menggunakan pelampung papan. Awalnya, Banyu hanya memeluk pelampung agar tidak tenggelam. Lalu, Pak Guru mencontohkan cara yang benar: pegang pelampung dengan tangan kiri lurus ke depan, sementara tangan kanan mengayun kuat di dalam air. Setelah satu ayunan, ganti tangan kanan yang memegang pelampung dan tangan kiri yang mengayun. Banyu merasa seperti perahu motor yang melaju kencang saat melakukannya dengan benar. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Saat tangan kanan mengayun di air, tangan kiri harus memegang pelampung papan.
- B. Pelampung papan hanya berguna agar tubuh tidak tenggelam saat belajar renang.
- C. Gerakan ayunan lengan yang bergantian membuat Banyu dapat melaju di dalam air.

31. Bimo bercita-cita menjadi sekuat pahlawan super. Ayahnya, seorang guru olahraga, mengajaknya melakukan latihan seru di rumah. Bimo melakukan gerakan jongkok-berdiri berulang kali untuk melatih otot kakinya agar kuat saat berlari. Ia juga mengangkat botol berisi air untuk melatih otot lengan, membuatnya lebih mudah membantu Ibu membawa barang belanjaan. Menurut Ayah, latihan kekuatan otot secara rutin membuat aktivitas sehari-hari terasa lebih ringan dan menyenangkan. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Gerakan jongkok-berdiri berguna untuk melatih kekuatan otot lengan.
- B. Latihan kekuatan otot dapat dilakukan dengan menggunakan benda sederhana di rumah.
- C. Memiliki otot yang kuat membantu meringankan aktivitas sehari-hari.

32. Bima dan teman-temannya sangat suka bermain Bentengan di lapangan. Mereka harus berlari kencang untuk merebut benteng lawan dan menghindari kejaran. Terkadang, Bima melakukan gerakan jongkok-berdiri dengan cepat agar tidak tertangkap. Karena sering bermain, otot kaki Bima menjadi kuat dan tidak mudah lelah saat beraktivitas seharian. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini

- A. Permainan Bentengan hanya melatih kekuatan otot tangan.
- B. Berlari dan jongkok-berdiri berulang kali dapat meningkatkan daya tahan otot kaki.

C. Aktivitas fisik yang menyenangkan membuat tubuh menjadi lebih bugar.

33. Dino sangat suka bermain sepak bola di lapangan. Setelah bermain, tubuhnya berkeringat banyak. Ibu selalu menasihati Dino agar segera mandi dan mengganti pakaian dalam yang bersih dan kering. Menurut Ibu, memakai pakaian dalam yang bersih setelah mandi dapat mencegah kuman penyebab gatal dan bau tidak sedap di area pribadi kita. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Menjaga kebersihan area pribadi dapat menghindarkan kita dari kuman penyebab gatal.
 - B. Pakaian dalam yang lembap karena keringat boleh dipakai kembali agar hemat.
 - C. Segera mandi dan mengganti pakaian dalam setelah berolahraga adalah cara yang baik untuk menjaga kebersihan.
34. Bima sangat suka bermain sepak bola sampai berkeringat. Setelah bermain, ia sering lupa langsung mandi dan mengganti celana dalamnya yang basah. Beberapa hari kemudian, Bima merasa gatal dan tidak nyaman di area pribadinya. Ibunya menjelaskan bahwa area pribadi yang lembap dan kotor bisa menjadi tempat berkembangnya kuman penyebab penyakit, oleh karena itu penting untuk segera membersihkan diri setelah beraktivitas. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Rasa gatal yang dialami Bima disebabkan oleh kebiasaannya yang tidak segera mengganti celana dalam setelah berkeringat.
 - B. Bermain sepak bola hingga berkeringat adalah penyebab utama penyakit pada alat reproduksi.
 - C. Kuman penyebab penyakit menyukai tempat yang lembap dan kotor untuk berkembang biak.
35. Kakek Adi bercerita, dulu beliau sering merasa lemas dan pusing. Setelah diperiksa, ternyata beliau terkena penyakit gula karena saat muda sangat suka minuman manis dan jarang bergerak. Kini, Kakek Adi rutin berolahraga ringan seperti jalan pagi dan mengganti minuman manisnya dengan air putih atau jus buah tanpa gula. Adi pun meniru kebiasaan baik kakeknya agar tubuhnya tetap sehat dan kuat hingga tua nanti. pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Penyakit gula yang dialami Kakek Adi dapat menular kepada Adi jika mereka tinggal serumah.
 - B. Tindakan Adi meniru kebiasaan baik kakeknya merupakan upaya pencegahan penyakit tidak menular.
 - C. Mengonsumsi minuman manis secara berlebihan dan jarang bergerak dapat meningkatkan risiko terkena penyakit seperti yang dialami kakek.
36. Kelompok Ceria sedang berlatih senam irama untuk acara sekolah. Mereka akan menampilkan rangkaian gerak ayunan lengan yang indah mengikuti alunan musik yang ceria. Namun, Budi, salah satu anggota kelompok, seringkali mengayunkan lengannya tidak sesuai dengan irama musik. Akibatnya, gerakan seluruh kelompok menjadi terlihat tidak kompak dan kurang indah. Mengapa gerakan ayunan lengan Budi yang tidak sesuai irama musik dapat memengaruhi penampilan seluruh Kelompok Ceria? Jelaskan pendapatmu!
37. Rina dan teman-temannya sangat gembira saat pelajaran PJOK di kolam renang. Sebelum berenang, Pak Guru meminta mereka duduk di tepi kolam dan memasukkan kaki ke dalam air terlebih dahulu. Setelah itu, mereka diajak

berjalan perlahan di kolam yang dangkal sambil membasahi wajah dan kepala. Pak Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini disebut pengenalan air, yang berfungsi agar tubuh tidak kaget dengan suhu air dan dapat mengurangi risiko kram saat berenang. Berdasarkan cerita tersebut, apa yang mungkin terjadi jika Rina langsung melompat ke kolam yang dalam tanpa melakukan kegiatan pengenalan air terlebih dahulu? Jelaskan alasanmu menghubungkan dengan keselamatan di air!

38. Setiap sore, Bima dan ayahnya bermain menjadi pahlawan super di halaman rumah. Ayah berkata, 'Pahlawan super itu kuat dan tidak mudah lelah, Bima!' Untuk menjadi kuat, Bima berlatih menahan posisi seperti papan (plank) dan melakukan gerakan jongkok-berdiri (squat) berulang-ulang. Awalnya terasa berat, tetapi karena dilakukan setiap hari, Bima merasa tubuhnya jadi lebih bugar dan tidak gampang capek saat bermain. Bima ingin menjadi kuat seperti pahlawan super. Berdasarkan cerita tersebut, jelaskan mengapa latihan yang dilakukan Bima secara rutin bisa membuatnya semakin kuat dan tidak gampang capek!
39. Doni baru saja selesai bermain sepak bola dan langsung ingin tidur. Kak Rina, kakaknya yang seorang calon dokter, menasihatinya. 'Don, jangan lupa bersihkan badanmu, terutama bagian pribadimu ya,' kata Kak Rina. 'Bagian pribadi atau alat reproduksi kita itu harus selalu bersih, sama seperti rumah yang harus disapu agar tidak ada kuman. Kalau kotor, kuman bisa berkembang biak dan menyebabkan gatal-gatal atau penyakit yang bisa menular jika kita bertukar handuk dengan teman.' Berdasarkan nasihat Kak Rina dalam cerita, jelaskan mengapa menjaga kebersihan alat reproduksi sangat penting dan bagaimana hal itu bisa mencegah penularan penyakit kepada teman!
40. Bagas sangat suka bermain sepak bola di lapangan. Setiap sore, ia berlari dan menendang bola hingga bajunya basah oleh keringat. Sesampainya di rumah, ibu selalu mengingatkan Bagas untuk segera mandi dan mengganti seluruh pakaiannya, terutama pakaian dalamnya. Ibu berkata bahwa pakaian yang lembap karena keringat tidak baik untuk kesehatan tubuh. Berdasarkan cerita tersebut, jelaskan mengapa kita harus segera mengganti pakaian dalam yang basah oleh keringat untuk menjaga kesehatan alat reproduksi!

Soal ini dibuat oleh **MIN 1 Trenggalek** pada tanggal Jumat, 08 Mei 2026 07:49:33. Berisi materi **PJOK**, paket soal ini dibuat untuk **MI Kelas 4** dengan jumlah soal sebanyak 40 butir.

Statistik

Paket soal ini sudah pernah dipakai oleh lembaga Anda sebanyak 5 kali, sedangkan oleh lembaga lainnya sebanyak 0 kali.