



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD SD NEGERI 264 WAWONDULA

Alamat : Jl. Gunung Agung No. 01, Wawondula Kecamatan Towuti

SOAL SUMATIF TENGAH SEMESTER I

Mata Pelajaran : PJOK

Nama Siswa : .....

Kelas/Semester : IV / 1

Tahun Pelajaran : 2022 /2023

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

1. Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga...
  - a. Lari
  - b. Atletik
  - c. Gerak jalan
  - d. Permainan
2. Setiap langkah kaki pada jalan cepat adalah...
  - a. Keduanya tidak menyentuh tanah
  - b. Melangkah panjang agar cepat finis
  - c. Bagian tumit kaki depan ataupun belakang tidak boleh menyentuh tanah
  - d. Kaki tumpuan harus menempel di tanah dengan lutut lurus
3. Posisi badan saat jalan cepat adalah...
  - a. Bergerak ke kiri dan ke kanan sesuai langkah kaki
  - b. Tegak pandangan ke depan
  - c. Condong ke belakang
  - d. Condong ke depan agar terdorong ke depan
4. Jika kaki kiri melangkah ke depan, maka ayunan tangan adalah...
  - a. Kedua tangan mengayun ke depan
  - b. Tangan kanan mengayun ke depan
  - c. Tangan kiri mengayun ke belakang
  - d. Kedua tangan mengayun ke belakang
5. Pelari jarak pendek disebut juga ....
  - a. Sprint
  - b. Sprinter
  - c. Pointer
  - d. Reporter
6. Awalan berlari yang digunakan oleh pelari jarak pendek adalah....
  - a. Start jongkok
  - b. Start berdiri
  - c. Start melayang
  - d. Berlari-lari kecil
7. Pelari yang melanggar aturan berlomba sehingga tidak bisa melanjutkan perlombaan, disebut .....
  - a. Prakualifikasi
  - b. Diskualifikasi
  - c. Babak kualifikasi
  - d. Kualifikasi
8. Gerak non lokomotor adalah ....
  - a. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang tidak disertai perpindahan lokasi
  - b. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang diam saja
  - c. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang disertai perpindahan lokasi
  - d. Gerakan anggota atau seluruh tubuh yang tidak dilakukan

9. Yang tidak termasuk manfaat pemanasan adalah ....
  - a. Detak jantung meningkat
  - b. Mengurangi risiko cedera
  - c. Suhu tubuh meningkat
  - d. Persendian tulang menjadi kaku
10. Gerak non lokomotor digunakan dalam pemanasan karena....
  - a. Mudah dan murah dilakukan
  - b. Hanya diam ditempat saja
  - c. Tidak membutuhkan banyak energi
  - d. Dapat dilakukan di mana saja
11. Gerakan memutar,menekuk, dan mengayun membutuhkan...
  - a. Biaya yang murah
  - b. Lapangan olahraga yang luas
  - c. Kerja persendian dan otot yang prima
  - d. Banyak gaya
12. Fungsi ..... akan meningkat bila kita melakukan gerakan memutar kepala.
  - a. Hidung
  - b. Otak
  - c. Mulut
  - d. Telinga
13. Gerakan yang dapat meningkatkan kemampuan berjalan dan berlari adalah .....
  - a. Menekuk lutut
  - b. Mengayunkan kepala
  - c. Memutar lengan
  - d. Menggantung di udara
14. Untuk meningkatkan kestabilan dan keseimbangan tubuh, maka kita dapat melakukan...
  - a. gerakan memutar pinggang
  - b. gerakan mengayun kaki
  - c. gerakan mengambil napas dalam
  - d. gerakan berenang di arus deras
15. Gerak nonlokomotor yang berpusat pada leher adalah .....
  - a. menekuk siku lengan
  - b. menekuk tubuh bagian bawah
  - c. berlari di tempat
  - d. memutar kepala